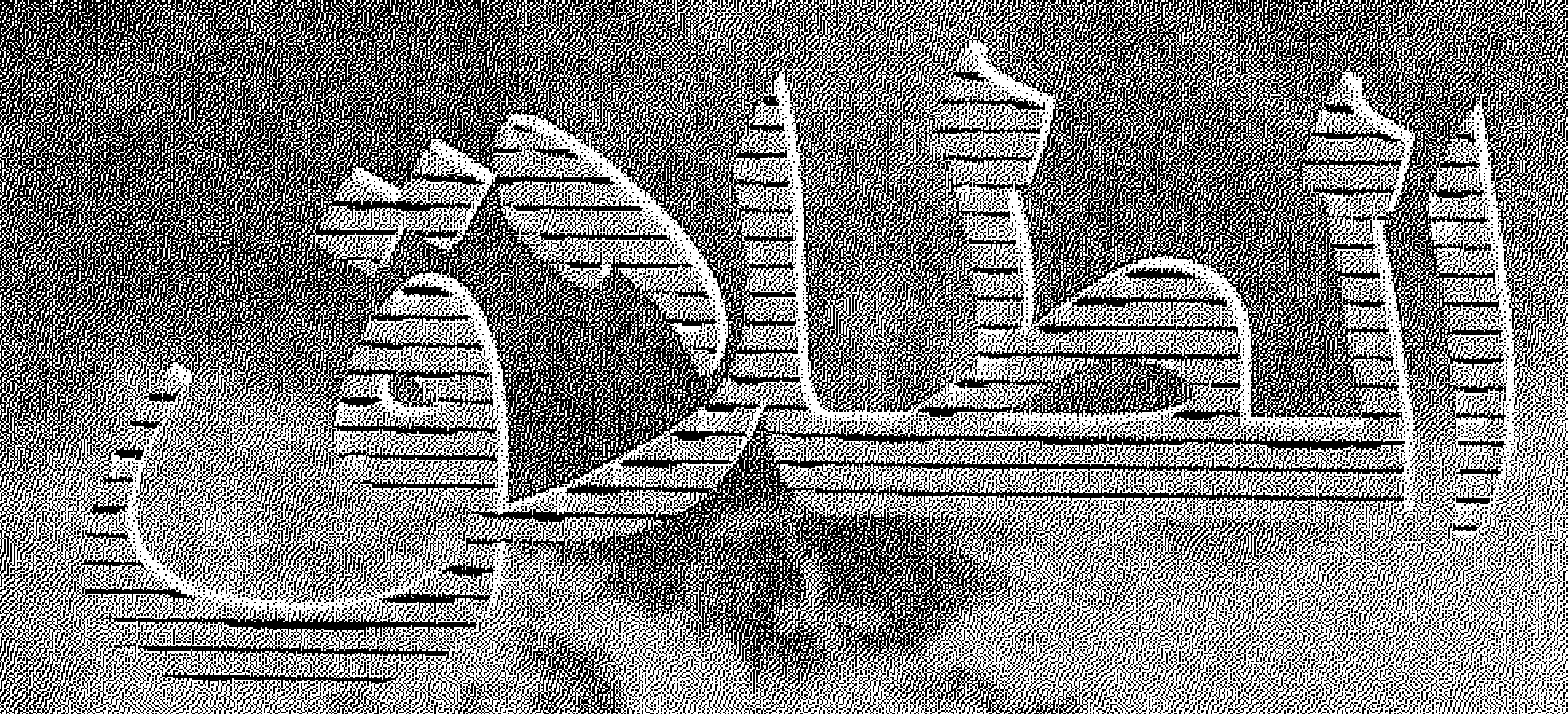
دار الثقافة



الطلاق

معايشة مرارة التجربة

ماري كيرك

اهداءات ٢٠٠١
دار الثقافة
الهيئة الإنجيلية والقبطية

الطـــــلاق

معايشة مرارة التجربة

بقلم

ماري كيرك

ترجمة

إدوارد وديع عبد المسيح



دار الثقافة

طبعة أولى

الطلاق معايشة مرارة التجربة

صدر عن دار الثقافة - ص.ب ١٢٩٨- القاهرة

١٠/ ٧٩٨ ط١/١-١/ ٩٩

رقم الإيداع بدار الكتاب: ١٣٤٣٢/ ٩٩

I.S.B.N. 977 - 213 - 498 - 5

جمع وطبع بمطبعة سيوبرس

تصميم الغلاف: أمجد تناغو

مقدمة الدار

الطلاق ليس مجرد ورقة تقر الانفصال، ولكنه تمزق شخصين إلى قطعتين، فهو ليس مجرد إنهاء علاقة، إنه حالة انتقالية تتفكك فيها الروابط السيكولوچية والعاطفية والاجتماعية بعد أن يجد طرفا العلاقة نفسيهما أمام حياة غريبة على الطرفين تبدأ معها المعاناة من الوحدة، ويتضاعف تأثيرها عندما يتركهما الأصدقاء نتيجة الحرج من توزع الولاء بين الطرفين، بل وعندما يدمغهما المجتمع بوصمة عار اجتماعي، بالإضافة إلى الشعور بالنبذ من المجتمع الديني إذا كان لكليهما أو أحدهما ارتباط بالوسط الديني. وتمتد موجة الألم لتشمل كل من يتم التعامل معهم إذ يبدأ الحذر والخوف من الذين تم طلاقهم، وقد تُفقد الثقة فيهم وبالتالي يفقدون وظائفهم، بل إن ارتياد الأماكن المعتادة أصبح ثقلاً جديداً يشعر فيها أطراف الطلاق بأنهم يعانون من حالة هامشية تجعلهم خارج المجتمع رغم احتياجهم الشديد للمعونة الاجتماعية التي توجه إليهم من أناس خارج العلاقة حتى يتمكنوا من تخطي مراحل الأزمة بسلام.

هذا الكتاب يركِّز على التعامل مع المشاعر والروابط الاجتماعية، واجتياز مرحلة الأزمة وهي الأمور التي تتبع إتمام الطلاق، خاصة وأنه من الصعوبة على من يجتازون تلك الخبرة المؤلمة تحديد مشاعرهم بدقة رغم أهمية التعرف على تلك المشاعر والتصرف طبقاً لها.

لكن الطلاق قد يكون أمراً لا مفر منه، وهنا يجب عبور جسر الألم، ويجب تخطي مراحل الخسارة التي تبدأ بالإحساس بالصدمة ثم تمر بالإنكار ثم الإحساس الوهمي بالارتياح لتنتقل إلى الغضب ثم المساومة ثم الإحساس بالذنب قبل أن يأتي القبول واستئناف الحياة.

يتناول هذا الكتاب في الجزء الثاني منه كيفية مواصلة الحياة بعد الطلاق، ويشرح كيفية التخلص من ظلال الماضي والانطلاق لمواجهة الألم والانتصار عليه وبناء الثقة بالنفس مرة أخرى.

دار الثقافة

نبذة عن المؤلفة

عملت ماري كيرك كصحفية لأكثر من ١٥ سنة. وفي سنة ١٩٩٠ تدربت لتتخصص في المشورة في العلاقات الزوجية، وقد قامت بهذا الدور في الـ C.M.A.C (تدعى الآن هيئة رعاية شئون المتزوجين). وهي مؤلفة لكتاب "الإعداد لزواج ناجح"، واشتركت في تأليف كتابي "الزواج المقدس" و "بحث في مجالي الخدمة والزواج".

وماري كيرك رومانية كاثوليكية. وتزوجت في سنة ١٩٧٢ ولها بنتان (ولدتا سنة ١٩٧٣، ١٩٧٥)، وأصبحت أرملة في سنة ١٩٨٦، ثم خطبت لمطلّق في سنة ١٩٩٠ والذي مات قبل إتمام زواجهما في سنة ١٩٩١ . وهذه الخطوبة باعتبارها كسر "لقوانين الكنيسة الكاثوليكية" تعني أنها لا يمكن أن تقدم أي مشورة لأي منظمة كاثوليكية فيما بعد، ولكنها ظلت على علاقة بهيئة رعاية شئون المتزوجين، وتم كتابة "الإعداد لزواج ناجح" بالتعاون مع هذه الهيئة.

عملت ماري كيرك بنشاط مكثف لكل من الكنيستين الإنجليكانية والرومانية الكاثوليكية كمتطوعة، وعملت مؤخراً في فرنسا في الهيئات الكاثوليكية (كاريتاس فرنسا)، لمساعدة المشردين والمنبوذين اجتماعياً.

المحتويات

مقدمة عامة ٩

القسم الأول

انهيار الزواج

مقدمة ٢٢

الفصل الأول: بداية النهاية؟ ٢٦

الفصل الثاني: هل يمكن إنقاذ الزواج؟ ٤٠

الفصل الثالث: الانفصال ٤٦

الفصل الرابع: قرار الطلاق ٥٦

القسم الثاني

جراح الطلاق

مقدمة ٦٤

الفصل الخامس: "عقوبة مدى الحياة؟ عواقب الطلاق ٦٦

الفصل السادس: انفعالات الطلاق ٧٩

الفصل السابع: البعد الاجتماعي ١٠٠

الفصل الثامن: "الطرف الهاجر والطرف الخاسر" ١٠٧

الفصل التاسع: "طلاقه" و"طلاقها" ١١٨

الفصل العاشر: الديانة – مواساة أم إدانة؟ ١٣٢

القسم الثالث

الحياة بعد الطلاق

الفصل الحادي عشر: ظلال من الماضي ١٤٦

الفصل الثاني عشر: الصفح ١٥٧

الفصل الثالث عشر: التقدم للأمام ١٦٣

خاتمة: هل يجب أن يقام احتفال طقسي للطلاق؟ ١٧٧

مقدمة عامة

"إني أصف (طلاقي) دائماً بالقول إنه أشبه ما يكون بشخص وضع يده أسفل حلقي وقام بشق أحشائي"

قال واحد من الذين قابلتهم أثناء إعدادي لهذا الكتاب: "إن الطلاق هو حكم بالسجن مدى الحياة". فكما أن يوم الزفاف لا يمثل علاقة الزواج بكاملها، هكذا فإن الحكم بالطلاق نادراً ما يكون نهاية القصة. فعدد كبير من الذين تكلموا أو كتبوا للمؤلفة عن تجربة التعايش مع الطلاق شعروا أنهم لا يمكن أن يتحرروا تماماً من آثار هذه الصدمة. فانهيار الزواج ونهايته القانونية تركا أثراً على كل جوانب حياتهم الحالية والمستقبلية لسنوات عديدة قادمة، ووضع قيوداً على حريتهم في أن يحققوا ما أرادوا تحقيقه لبناء شخصيتهم أو ما اعتقدوا أنهم حققوه بالفعل.

ماذا يعني الطلاق؟

الموت قدر، والطلاق يعني الفشل حتى النهاية

هذه وجهة نظر - تبدو عامة بين المطلقين- إن هذا النوع من الحرمان الذي يفرضه الطلاق على أحد أو كلا طرفي العلاقة الزوجية، أشد مرارة وأصعب في تحمله من الحزن على موت أحد الزوجين، فالإحساس بعدم الأهلية والفشل والشعور بالذنب، المشوب غالباً بالاشمئزاز وكراهية الذات معاً، غالباً ما يفرّق بين خسارة الموت وخسارة الطلاق:

ومع أن الطلاق عادة يعتبر مجرد حادثة، إلا أنه من الأنسب تصويره على أنه عامل مساعد لسلسلة من التغيرات السلبية في الحياة[١].

ومع ذلك فالطلاق كحادث مهم في الحياة، ينظر إليه باعتباره أقل شأناً بكثير من موت شريك الحياة.

قليل من الناس الذين يرون في تجربة الطلاق مجرد قرار نهائي، أو قطعة من الورق، أو عتق من العبودية تحررهم وترجعهم لحالة العزوبية مرة أخرى. إن آثار الحياة الزوجية لا يمكن أن تمحى بسهولة. فالطلاق يغير مركز المرء مع أنه لا يوجد طقس رسمي يمارس للاحتفال بنهاية العلاقة.

فمع قطعة الورق هذه يأتي التصديق على كل ما يفرضه الانفصال: تغيير في السلوك، ولبعض النساء، تغيير في اللقب. وتنتهي علاقة فراش الزوجية إذا لم يكن قد حدث فعلاً قبل

الطلاق، كما ينتهي التعاون الاقتصادي والأمن المادي إذا كان موجوداً. وللكثيرين -رجالا ونساء- فهو يعني حرماناً عاطفياً وجنسياً واجتماعياً واقتصادياً في معظم الأحيان. ولو كانوا أعضاء في الكنيسة فيمكن أن يعانوا عزلة روحية أيضاً، لتزيد من الطين بلة. والطلاق يعني بصفة دائمة متاعب للأطفال ثمرة هذا الزواج، وقد يختفي الأمن والشعور باحترام الآخرين. ويصبح العار والفشل من الانفعالات السائدة. وأحياناً تكون هناك مرارة حين يعرف أحدهما أن الطرف الآخر السابق ذهب بسرعة لإتمام علاقة زوجية جديدة، وبسرعة غريبة انخرط في علاقة حميمة أخرى، وحصل على عائلة وبيتاً ومركزاً جديداً.

ومع ذلك فلا توجد معونة اجتماعية جاهزة، فليس هناك طقس لفك العقدة والتخفيف من هول الصدمة لتصبح حقيقة راهنة. فما لم يكن هناك اعتراض ، يمكن أن يحدث ذلك (في غياب الطرفين) في محاكم صغيرة ذات إضاءة معتمة في كل أنحاء البلاد حيث يتم إعلان أسماء قائمة طويلة بالذين وجدوا أن ألم المعيشة سوياً أكبر من ألم الانفصال، فالفائدة الشخصية التي عادت عليهم من الزواج لم تكن مجزية بما فيه الكفاية.

فمن بين المطالب التي يتبنّاها هذا الكتاب المطالبة بعقد نوع من الطقوس الرسمية للاحتفال بهذا الحدث، وإعلان هذا الانتقال من خانة المتزوجين إلى خانة غير المتزوجين.

الطلاق اليوم

نجد أحياناً هذه العناوين على صفحات الجرائد اليومية: "معركة حامية بين الزوجين للاستيلاء على النباتات المنزلية الثمينة بعد الطلاق".

"الزوجة الخائنة حصلت على حكم بطرد زوجها من المنزل".

"معركة بعد الطلاق بين الزوجين على أحقية كل منهما في ملكية كلب من نوع نادر يدعى "لبرادور".

"الزوجة تطالب بأخذ الطباخ والخادم معها في صفقة الطلاق".

هذه المأساة الإنسانية نجدها على شكل عنوان رئيسي نتسلى به على مائدة الإفطار. إنها تستثير إحساسنا بالتعالي -كنوع من الاكتفاء والرضى بمصائب الآخرين- أثناء كتابة هذا الكتاب كان هناك تقرير إخباري في أحد الجرائد يقول إن شركة تليفزيونية تخطط لتقديم عرض تليفزيوني مهين يتقابل فيه الأزواج المنفصلون أو الذين تم طلاقهم للتنافس تحت بند التسلية-

كما لو كانوا نوعاً من فلتات الطبيعة، ومادة للسخرية والفكاهة حتى نجلس للاستمتاع بالمشاهدة، ونقول "لن يحدث هذا لنا"، ولكنه يمكن أن يحدث ويحدث بالفعل، فقد قال زوج اجتاز تجربة الطلاق:

"عندما كنت استمع إلى برامج عن الطلاق (في الراديو)، كنت أشعر بالأسف لمن اجتازوا في هذه التجربة الأليمة، ولكني لم أفكر للحظة واحدة أن هذا يمكن أن يحدث لي".

لم يعد هناك شيء غير معتاد في الطلاق، فمئات الآلاف منا سوف يعرفون هذه التجربة ويجتازونها لأننا أمة ينتشر فيها الطلاق. أعلن مكتب تعداد السكان والبحوث بانجلترا في سنة ١٩٩٦ أن أكثر من نصف عدد الزيجات التي حدثت في تلك السنة من غير المحتمل أن تستمر حتى العيد الفضي لها -وإذا استمرت المعدلات الحالية- فإن واحداً من بين كل ٩ أفراد سوف يجتاز تجربة الطلاق قبل الاحتفال بعيد زواجه الخامس، وواحد من كل ٤ أفراد تقريباً قبل حلول الذكرى العاشرة له. فالزواج طبقاً لمكتب الإحصاء المركزي يدوم الآن لمتوسط يقل عن ١٠ سنوات، ولكن هناك حالة زواج واحدة في كل عشر زيجات تنتهي بالطلاق قبل حلول الذكرى الثانية له. وفي أوائل التسعينيات اتخذت جمعية مصوري حفلات الزفاف احتياطها بأن تتقاضى "عربون طلاق" تحت الحساب، لئلا ينفصل الزوجان قبل الانتهاء من إعداد الصور. ومن بين الزيجات القائمة فإن ٤١٪ منها كان من المتوقع أن تنتهي بالطلاق مقارنة بنسبة ٣٧٪ في سنة ١٩٨٧، ٣٤٪ في سنة ١٩٨٠.

ولذلك فالطلاق عملية مربحة جداً للمحامين، وعندما يقع بين الأغنياء والمشاهير -وبخاصة الأسرة المالكة- فهذا يكون مدعاة لكتابة كيلومترات الأعمدة على صفحات الجرائد بدلاً من الأعمدة القصيرة التي تبلغ عدة سنتيمترات. فعندما يدخل المحامون والصحفيون، فإن الأمور تتأهب لأن تصبح مكلفة وكريهة:

"كان المحامون على استعداد للوثب على موكلهم للحصول على أتعابهم في أقرب فرصة ممكنة. أعتقد أنه في حالتنا بالذات كانوا أكثر شغفاً للحصول على مستحقاتهم حتى يرحلوا بأقصى سرعة".

ربما نلتمس بعض العذر لعدم وجود الحساسية والذوق الكافي لشركة التليفزيون. فالطلاق الملكي وطلاق مشاهير وعليّة القوم قد ساعد عامة الشعب للتنفيس عن الخلافات الزوجية، حيث لم يعد انهيار العلاقات الزوجية وصمة عار كما كان في الماضي، فنحن، عموماً لم نعد نرتعب

لكثرة وقوع هذه الحالات. فكثرة عدد هذه الحالات قد جعل من انقسام العائلات والبيوت أمرا أكثر قبولاً عن ذي قبل. أصدرت مؤسسة دبريت Debrett، التي تعبر أصدق تعبير عن مدى التغير في الرأي العام، أول دليل لها في عام ١٩٩٦ عن سلوكيات الناس على مدى ١٥ سنة مع تخصيص جزء تمت مراجعته عن "اتيكيت" الطلاق والزواج مرة أخرى والأطفال الذين ولدوا من زواج سابق والآباء الذين سبق لهم الزواج.

هناك عوامل كثيرة ساهمت في الزيادة المطردة في عدد حالات الطلاق التي حدثت منذ الستينيات، ولكن أحد العوامل الرئيسية لذلك قد تكمن في تغيير طبيعة الزواج نفسه. فحتى الستينيات كان يَنظر إلى الزواج باعتباره عقداً بين الزوج والزوجة في يوم زفافهما. ولا يمكن لأحد الطرفين أن يخل بشروط العقد ما لم ينقض عن طريق إساءة أو إهانة ما:

"كنت نتاجاً نموذجياً لفترة الخمسينيات وللطبقة التي نشأت فيها، فقد غرس فيّ والداي فكرة الواجب. فأنت لا تستطيع أن تطلّق أو تنفصل لأسباب تافهة- كأن تكون غير موفق في زواجك أو تشعر بالملل. فهذه ليست أسباباً كافية. ومادمت قلت "نعم" فعليك أن تفي بما قلت- ما لم يحدث زلزال يهز كيانك.

وإني أعتقد أن الخلفية التي نشأت فيها قد أدت بي للاعتقاد أن الكلمة التي أنطق بها هي القيد الذي يربطني، وأنك تفعل ما تقول إنك سوف تفعله، وفي داخل إطار الزواج تصبح هذه الكلمة ذات شأن أعظم...".

إن الشكل التقليدي (الرجل- يكسب لقمة العيش، المرأة- تدير المنزل) قد طرأ عليه تغيير جذري في النصف الثاني من القرن العشرين بحثاً عن الإشباع الشخصي والعاطفي. لقد أصبحت من الناحية المثالية والنظرية، علاقة حب نامية. فالحاجة "للإشباع" وتوقعه، يلقى بحمل ثقيل على ما يعرف الآن باسم زواج المشاركة الوجدانية ، إنها من بديهيات الطبيعة البشرية، فحيث تزداد التوقعات يتبعها خيبة الأمل بنفس المعدل، وحيث توجد خيبة الأمل، وحيث يوجد الوهم تكثر المرارة واللوم والشك المستمر. إن العشب ربما يكون أكثر اخضراراً في مكان آخر.

وبكل بساطة فالطلاق يحدث عندما لا تستجيب علاقة الحاجة لتوقعات أحد الأطراف أو كلا الطرفين، ولا يستطيعان أو لا يرغبان في مداواة ذلك لإشباع الطرفين. فمن المفهوم أن العلاقة بين الزوجين هي التي تضفي على الزواج قدرة على الاستمرار. والعلاقة، وهي معرضة للتغيرات البشرية والفشل، يمكن أن تتوقف وتنقطع، لكن عقد الزواج لا يتوقف.

فإذا كانت الزيجات تفشل كثيراً، فهذا لأننا ربما نتوقع منها أشياء أكثر من اللازم. فحقبة (الأنا) في الستينيات، أفرزت تناقضاً لأنه منذ ذلك الحين فإن الدافع البشري الطبيعي للارتباط الزوجي وتكوين عائلة قد يصطدم برغبة ما يسمى الآن "بتقدير الذات" لكل فرد ككيان مستقل.

آثار الطلاق

إن الطلاق وباء يتفشى في أي حضارة يوجد فيها، وعند حدوث أي انهيار زوجي تأتي موجة كاسحة من البؤس البشري. فأن ينفصل شخصان يعني أنهما قد تمزقا إلى قطعتين أكثر من مجرد إنهاء علاقة، وربما تعد هذه من أشد التجارب إيلاماً في حياة الكبار. فإلى جانب حياة الزوجين أنفسهما التي تتأثر بهذا الانفصال - إن لم يكن قد أصابها الانهيار فعلاً نتيجة لتلك العاصفة. فإن أول من يتأثر بذلك هم الأطفال ثمرة هذا الزواج، ولكن حياة الوالدين تتأثر أيضاً نتيجة لذلك. فترتبك حياتهم، ويتفرق الأصدقاء .وتوضح الإحصائيات أن هناك احتمالاً كبيرا في أن الزيجات الجديدة تنتهي أسرع من الزيجات الأولى، والتي ينتج عنها المزيد من المعاناة للأطفال. وتعاني الدولة بالفعل نتيجة لذلك: فتضطر إلى تقديم دعم للدخول، وتزداد نسبة جرائم الأحداث، ويحدث اختلال في الصحة العامة. وفي بعض قطاعات المجتمع خاصة بين أولئك الذين يعتبرون أنفسهم متدينين، فإن الطلاق بينهم يمكن أن يثير الفضيحة ووصمة العار والاستهجان وعدم التسامح والنبذ من المجتمع.

وهناك نتائج جانبية أخرى للطلاق. فتحليل الإحصائيات عن طريق هيئة "واحد زائد واحد"[(٤)]،وهي مؤسسة متخصصة في أبحاث الزواج والعلاقة الزوجية" تعطينا المؤشرات على أن الطلاق مرتبط بالنسبة المرتفعة لحالات الوفاة المبكرة، وقلة عدد الذين ينجون من حالات السرطان، وزيادة معدل حالات الاكتئاب. إن أطفال الطلاق أكثر تعرضاً لمعدل المشاكل الصحية ومعاناتهم بصورة متكررة من الإصابة في الحوادث. كما أن نصف عدد الآباء - تقريبا- الذين ليس لهم الحق في الوصاية على أبنائهم يفقدون الاتصال بأطفالهم خلال ست سنوات من الطلاق.

ويُقدر أن:

- تكاليف انهيار الزيجات لأي مؤسسة أو منظمة بريطانية بسبب الغياب ونقص الإنتاجية يزيد عن ٥٠٠٠ جنيه استرليني في السنة لكل فرد تعرض للطلاق.

- التكاليف العامة للطلاق تزيد الآن عن ٤ بليون جنيه استرليني في السنة.

وبالاختصار فعندما ينهار زواج، فإن النتائج لا يتحملها الزوجين فقط، على الرغم من أن العبء الأكبر والمباشر يقع عليهما، ولكن هناك تأثير على المجتمع أيضاً. ففي هذا العصر سريع التغير، يضع الفشل الهائل في العلاقات الزوجية عبئاً كبيراً على المؤسسات الاجتماعية. إنها ظاهرة يجب على المجتمع أن يجد لها حلاً.

ما الذي يتحدث عنه هذا الكتاب؟

هذا الكتاب يتحدث عن مشاعر ونتائج ما يحدث حين يفترق الطرفان، ويصبحان فردين بدلا من زوجين، حين يحدث الانحلال البطيء للعلاقة. كيف يمكن أن نتخلى عن الطرف الآخر، رجلا كان أو امرأة، الذي تعهدنا أن نشاركه الحياة إلى الأبد؟ الشخص الذي هو والد أو والدة للأطفال؟ كيف نتخلى عن الأحلام والخطط والأمان والذكريات المشتركة؟ كيف ننعي علاقة أحد طرفيها على قيد الحياة وبصحة جيدة، وربما يعيش مع شريك جديد في مكان آخر من المدينة؟ كيف يمكن للجسد الواحد أن يصبح شخصين؟

قد يطول هذا الانفصال ويستغرق عدة سنوات، وتمر عواطفنا بعدة مراحل انتقالية وفقا لتغير ظروفنا. ومن الناحية العملية فالانفصال يمر بثلاثة أطوار متميزة:

- التحلل من الزواج- مرحلة تبدأ مع حدوث المشاكل وتستمر حتى يتقرر فيها الانفصال.

- الطور الوسيط- نحن نفهم أن الزواج قد انتهى، ولكن علينا أن ندرك كل ما يعنيه ذلك ونتكيف معه.

- طور التكامل- وضع أنماط سلوكية مستديمة وممارسات يومية معتادة في إطار الوضع الجديد.

هذه العملية الثلاثية الأبعاد (والتي تكوّن مضمون هذا الكتاب) تعكس السلسلة المتعاقبة التي يمر بها كل إنسان عند وقوع كارثة (مرض- طلاق...إلخ) (الخطوات التي تعلن انتقال الفرد من حالة إلى أخرى في مجتمع ما)(٦).

- الانفصال -الوضع القديم قد انتهى.

- الانتقال- وبالتجرُّد من كل ما يتعلق بدوره القديم يبدأ (عابر السبيل)حالة التأرجح بين هوية الماضي وهوية الحاضر.

- إعادة الاندماج - حين يخرج من هذه الحالة المتأرجحة، ويندمج من جديد في المجتمع وفقا لدوره الجديد.

وهذا يعكس أيضاً المراحل الثلاث للتكيف مع الخسارة التي يذكرها الطبيب النفسي جون بولبي John Bowlby[٧] في كتابه الصغير عن الخسارة: الاحتجاج، وفض الشركة، وإعادة الشركة.

إن الأحاسيس التي يمر بها أطراف الطلاق خلال هذه المراحل سوف تكون متقلبة، فبالنسبة للبعض فإن أقسى ألم يكون في البداية، وبالنسبة لآخرين تتأخر هذه المرحلة الأليمة عندما تتضح الحقيقة المرّة. ويصعب وضع تقييم في مرحلة التأرجح العاطفي للطلاق، فالنواحي الإيجابية والسلبية يعقب كل منها الأخرى. وبعض الناس خاصة أولئك الذين لا يصلهم تحذير برغبة الطرف الآخر في الطلاق، قد لا يتكيفون أبداً مع التغيير في حالتهم.

إن التكوين الثلاثي لهذا الكتاب يعكس الجذور والخطوات والتأثيرات الطويلة الأمد للطلاق. ومع أننا سوف نستكشف مسائل تحتاج لتقديم العون المتخصص للزيجات غير الناجحة، والعوامل الاجتماعية والدينية، إلا أن التركيز الأساسي سوف يتركز على الجانب العاطفي: الألم والغضب والحزن والمرارة، وتأثير كل ذلك على الصحة -من النواحي العاطفية والنفسية والجسمية- للأفراد المعنيين. أما الأمور العملية، كالنواحي المالية والأطفال فسوف نتناولها إذا كان لها تأثير على مناقشة المسائل الشخصية.

إن التوصل لحل بشأن هذه الموضوعات -كأسباب انهيار العلاقة الزوجية والشعور بالذنب والفشل والإنكار- لها تأثيرها على كيفية خروج الطرفين من عملية فسخ عقد الشركة بينهما، ويمكن أن تصلح كمؤشر على نجاح أي علاقة مستقبلية. وقد دلت إحصائيات البحث على أن الرجال يحققون خسائر أكبر بكثير من النساء من وراء عملية الطلاق، وإنها لحقيقة أن عدد النساء اللاتي يطلبن الطلاق أكبر من عدد الرجال خاصة في السنوات الأولى من الزواج. والفرق بين (طلاقه وطلاقها) فيما يتعلق بالحياة وحدها سوف يشكل أحد فصول هذا الكتاب.

وسوف نخصص جزءاً لا بأس به من هذا الكتاب لدراسة كيفية تعامل أطراف الطلاق مع الخطوات المؤلمة التي تعقب أي خسارة. ولكن -كما يعرف الذين اجتازوا هذه المرحلة- فالطلاق كنوع من الحرمان يختلف عن فترة ما بعد الموت. إن الزواج يتميز بأنه علاقة هشة، خاصة إذا فقد عضو فإن هذا يدمره تدميراً. ومع ذلك فهو كيان اجتماعي ذو قدرة كبيرة على التحمل حتى أن تدميره يكون أصعب من إنشائه.

حتى وإن توصل طرفا العلاقة إلى قرار مشترك لإنهائها، فقد يجدان أن عملية فسخها فوق

مقدرتهما.

إن فسخ العلاقة الزوجية يتضمن صراعاً ليس فقط خلال ظلام الألم، ولكن أيضاً خلال معدل من المشاعر السلبية المشوبة في الغالب بالغيرة من الطرف الجديد الذي حل محل أحد طرفي العلاقة الزوجية، وهو أكبر خسارة والتي يتوقف عليها الاتزان النفسي: تقدير الذات. إن عدداً كبيراً من الذين قابلتهم أثناء إعداد هذا الكتاب قد تلقوا ما يمكن أن نصفه بأنه ضربة قاتلة لفكرتهم عن أنفسهم ككائنات بشرية جذابة، معطاءة، سوية وذات كفاءة. حتى أن الدموع التي ذرفوها عندما تحدثوا عن مشاعرهم كانت تدل على ندم عميق لخيبة أملهم في تحقيق ما كانوا يتطلعون إليه من طموحات فيما يتعلق بذواتهم، وقد شعروا أنهم لا يمكن أن يحققوا أي شيء ذا قيمة مرة أخرى. إن الجميع باستثناء أشخاص قليلين جداً من المطلّقين الذين ساهموا في كتابة هذا الكتاب، والذين تخلى عنهم شركاؤهم، كانوا لا يزالون يصارعون بطريقة أو بأخرى لمحاولة تفهم ما قد حدث بالفعل. ومعظمهم كانوا لا يزالون غارقين إلى حد ما في أعماق اليأس الشخصي، وبالرغم من العلاج النفسي والاستشارة والانهماك في المسائل العائلية والمهام الجديدة، إلا أنهم كانوا يشعرون بالمرارة والوحدة والدموع تملأ عيونهم. وقال معظمهم إنهم كانوا يفضلون موت طرف العلاقة السابق على حدوث الانفصال.

لمن هذا الكتاب؟

هذا الكتاب مكتوب أساساً لمن اكتوى بنار الطلاق، ولمن هم مقبلون على هذه التجربة، ولمن يفكرون فيها، ولمن شفوا منها. إنه لعائلاتهم وأصدقائهم. وأرجو كذلك أن يكون مفيداً لكل المهتمين بعملية الطلاق ومن جرّبوه- رعوياً واجتماعياً أو في مواقف إعطاء المشورة المهنية.

إن من اختبروا الطلاق غالباً يجدون أنه من الصعوبة بمكان تحديد مشاعرهم بدقة، والتصرف إزاءها لأنهم يستغرقون تماماً في موضوعات عملية -كالأطفال والنواحي المالية والإسكانية- ولذلك فهذا الكتاب هو محاولة لمساعدتهم للاستجابة لعواطفهم بطريقة لا شأن لها بالموضوعات العملية أو المادية. تكلم أحد الرجال الذين مروا بتجربة الطلاق- بعد زواج دام ثلاث سنوات لأن زوجته تركته لتعيش مع رجل آخر- بالأصالة عن نفسه وعن كثيرين، فقال:

"من الصعب في الوقت الحالي أن أتعامل مع كل المشاعر".

هذا الكتاب لمن يتركون أنفسهم بين رحى الطلاق لكي يجنبوا أنفسهم الإحساس بالعزلة.

الجانب الإيجابي في الطلاق

"لم أعثر حتى الآن على طلاق جيد. يمكنك أن تجتاز في طلاق سهل، ويمكن للمشورة أن تفيدك، ويمكنك أن تكون لطيفاً مهذباً فيما يتعلق بالطلاق... ولكن لا يوجد طلاق جيد" (مشير).

"أعتقد مخلصاً أنه من الممكن لطرفين أن يدركا أن زواجهما فاشل، ولكن عليهما أن يقدما لأطفالهما نموذجاً للصداقة" ***(طبيب نفسي).***

إذا كان الطلاق حكماً يستغرق الحياة، فلا يصح أن يكون سجناً. ومع أن هذا الكتاب يركز بالضرورة على الجانب السلبي إلا أنه يلقي الضوء على العوامل الإيجابية له. إنه يتحدث عن عملية الخروج من الألم ومن العذاب الذي هو القاسم المشترك في جميع قصص الانفصال، وانتهاء العلاقة الزوجية، واستمرار المسيرة سواء كشخص بمفرده أو بالالتقاء بشريك جديد، وإنشاء علاقة جديدة. ولكي نفعل ذلك علينا أن نواجه الحقيقة ونتقبل الموقف، وعلينا أن نسأل أنفسنا أسئلة صعبة تتعلق بدورنا في انهيار العلاقة، وعما إذا كنا نرغب في التغيير وكيف نستمد القوة والمعونة لنفعل ذلك. فمن الأسهل أن نوجه اللوم للطرف الآخر على هذا الفشل، ونتخلص من كراهيتنا لأنفسنا بسبب الغضب فنوجهها نحو شريك الحياة السابق، ولكن هذا يعني أننا سوف نظل إلى الأبد منعزلين في عالم تسوده عدم الأمانة، وهذا يمنع أي ارتباط حقيقي بالآخرين، وهو بالتأكيد سوف يفسد أي علاقة ألفة جديدة سريعاً. علينا أن نواجه الغضب والألم ونحولهما إلى طاقة إيجابية نواجه بها خوفنا من التغيير والمجهول.

الصفح

عندما نتمكن من عمل هذا، فسوف نكون قد قطعنا شوطاً طويلاً نحو التوصل للمفتاح الذي يحررنا فكرياً (ليس فقط من أسر العلاقة القديمة ولكن أيضاً من نظام الانتماء الذي تعلمناه ونحن صغار) لنتحرك إلى الأمام. وهناك عامل حيوي آخر يساعدنا على التقدم للأمام وهو الصفح. قد يبدو ذلك شيئاً مستحيلاً بالنسبة لعدد كبير من الذين يقرأون هذا الكتاب، حين تكون الجراح لا تزال ملتهبة، وحين نشعر بلهيب الظلم يعتمل في دواخلنا. ولكن الصفح ممكن ويتحدث هذا الكتاب عن كيفية التوصل إليه.

ما الذي لا يتعامل معه هذا الكتاب؟

سبق أن قلنا أن هذا الكتاب ليس كتاباً يركز على الموضوعات العملية والنتائج المترتبة عليها إلا بمقدار تأثير هذه الأشياء على مشاعر أولئك الذين يمرون في هذه التجربة، أو بمقدار تأثرهم هم أنفسهم بدورهم بالعوامل العاطفية. قد يسأل كثيرون كيف يمكن أن يُكتب كتاب عن عذاب الطلاق دون تخصيص فصل عن معاناة الأطفال ثمرة الزواج. إن هذا الكتاب مخصص أساساً لأطراف علاقة الزواج (السابقين) وما الذي سوف يجتازون فيه. إن مشكلة أطفالنا بالطبع سوف يكون لها تأثير كبير على ما نشعر به ونفعله، ولكن الكتاب نفسه ليس عن الأطفال. هناك كتب كثيرة على رفوف المكتبات تتعامل مع المشكلات التي يعانيها الأطفال بسبب الطلاق[٩].

وهذا ليس كتاباً يرشد القارىء خلال خطوات الاستشارة القانونية، وهو لا يقدم أية مساعدة تتعلق بالأمور المالية أو العملية. فمثل هذه الكتب متوفرة.

والمادة التوضيحية لهذا الكتاب مأخوذة من مصادر متعددة. فهي قد أخذت أساساً من مقابلات مع من اجتازوا ألم الطلاق، ثم من المشيرين، ومن منظمتي الاتصال ورعاية شئون المتزوجين. وفي جميع الحالات تم حذف الأسماء أو تغييرها (باستثناء حالة امرأة واحدة رغبت أن يتم تعريفها بأنها هي كاتبة القصص والأشعار التي أوحى طلاقها بها. وهذه تمثل ما اختبره كثيرون، وقد أستخدمت بإذن منها). وقد تم تغيير بعض التفصيلات حمايةً للسرية دون تشويش للحالات المذكورة. وهناك مصدر آخر للمادة المستخدمة في الكتاب، وهو المقالات والتقارير الواردة في الصحف والمجلات الصادرة أساساً في فترة التسعينيات، وإذا كان الافتتان بالطلاق يعكس الاتجاه السائد في هذه الأيام، فإن المواد المشار إليها توحي بنقيض ذلك تماماً- إن الزواج بمشاكله وصعوباته لا يزال يحظى بالاهتمام الأكبر.

إن الطلاق على العموم هو الجحيم. قال أحد المحامين المهتمين بقضايا الزواج.

"في واقع الأمر، مهما اعتقدت أن الطلاق سيء فالأكثر احتمالاً أنه أسوأ مما توقعت".

وإلى كل من يعرفون أو للذين على وشك أن يتعرفوا على هذه الحقيقة، فمن المفيد أن نعرف أنه على الرغم من أن تأثيرات الطلاق سوف تترك أثراً لا يُمحى داخلهم، إلا أنه ليس هناك ما يدعو لكي يتركوا الطلاق يدمرهم، فالألم الذي نصادفه في الحياة، وليس الغبطة، يعد نقطة انطلاقنا نحو التغيير والنمو.

1. Nicky Hart, *When Marriage Ends. A Study in Status Passage*, Tavistock Publications, 1976.
2. Ronald L. Simons and Associates, *Understanding Differences Between Divorced and Intact Families—Stress, Interaction, and Child Outcome*, Sage Publications, 1996.
3. John Morgan, *Debrett's New Guide to Etiquette and Modern Manners*, Headline, 1996.
4 *Marital Breakdown and the Health of the Nation*, ed. Fiona McAllister, One plus One, 1995 (second edition).
5. From 'Contrasts and correspondences in the meaning of marital breakdown for men and women', a paper given by Nicky Hart to the 1974 Conference of the British Sociological Society on Sexual Divisions and Society.
6. Arnold van Gennep, *Les Rites de Passage (The Rites of Passage)*, E. Nourry, Paris 1907, and Routledge and Kegan Paul, London.
7. John Bowlby, *Attachment and Loss: volume 3: Loss, sadness and depression*, Penguin, 1991. © The Tavistock Institute of Human relations, 1980
8. George J. McCall in *Personal Relationships 4: dissolving personal relationship*, ed. S. Duck, Academic Press, 1982.
9. See 'Further Reading' list page 231–32
10. Simone Katzenburg, *The Seven Stages of Divorce*, Solomon Taylor and Shaw, 1996.

القسم الأول

انهيار الزواج

مقدمة

الحياة عمل وتوقف، وانتظار وراحة، ثم عمل من جديد ولكن بطريقة مختلفة[١].

ولأن حياتنا تتحرك إلى الأمام، فهكذا أيضاً علاقاتنا، والزواج عملية ديناميكية أيضاً. وكما نتغير أثناء حياتنا، فإن مفهوم أحد الزوجين عن الآخر سوف يتغير بالمثل، أحياناً للدرجة التي يشعر فيها أنه قد جُرح وغُدر به. فالإنسان المجروح والذي يعتقد أن شريكه قد أخل بشروط عقد الزواج- وهذا شيء يسبِّب المرارة والأسى -يقول للطرف الذي سبّب له هذا الإيلام "إنك لم تعد الشخص الذي تزوجته!".

إن الطلاق يمكن أن يحدث في أي وقت خلال ذلك، على الرغم أنه توجد فترات يصل فيها الخلاف والشجار بين الطرفين إلى نقطة اللاعودة. وقبل أن نتفحص العلامات المنذرة بمشاكل في الزواج، يكون من المفيد أن نفهم كيف يمكن للزواج أو أي علاقة حميمة أن تتطور على مر الأيام. إن تتابع السمات الأساسية لمراحل تطور الزواج هي هذه[٢]:

مراحل الزواج

الرومانسية

هذه هي فترة شهر العسل، الوقت الذي ننعم فيه بالحب. فنحن نرى الجوانب الإيجابية في شريك الحياة، وفي أثناء هذه الألفة والقبول غير المشروط، نكون بعيدين عن العالم في حالة من الهيام العاطفي. وأحياناً نندمج في حالة الشعور بالحب أكثر من اندماجنا في حب الطرف الآخر. ونأخذ ونعطي رعاية مكثفة خلال هذه المرحلة التي تشبه الشهور الأولى من حياة الطفل عندما يقضي الطفل مع أمه الساعات الطوال وهما قريبان من بعضهما في وحدة تكافلية حميمة عندما تقدم الأم له كل احتياجاته. خلال هذه المرحلة من العلاقة الزوجية توضع الأسس للرعاية والثقة والعون المتبادل.

الحقيقة

عندما تتضح حقيقة المعيشة مع إنسان آخر، ونكتشف بعض الجوانب السلبية في الطرف الآخر، نادراً ما تدوم نشوة التقارب الأول. فهناك عدة جوانب في شريك الحياة يمكن أن تثير استياءنا أو تضايقنا. وإذا كانت توقعاتنا كبيرة فيما يتعلق بالسعادة والإنجاز والحب فصدمة

خيبة الأمل سوف تكون مدوية، وسوف تنهار آمالنا. فعند هذه المرحلة تتعثر كثير من الزيجات القصيرة الأمد، وإذا لم يتعلم الزوجان كيف يعبران عن مشاعرهما بدقة ويتوصلان لحلول بشأن الصعاب التي تعترضهما، فالطلاق قد يعقب تلك المرحلة سريعاً. وكما رأينا من قبل أن ١٠٪ من الزيجات تنهار خلال عامين، وتحدث حالة طلاق بين كل تسع زيجات خلال خمس سنوات، إن التكيف مع الحقيقة المؤلمة للزواج قد تكون أكثر صعوبة، ففي هذه المرحلة يولد الأطفال بما يحدثه ذلك من ارتباك وتوتر. ويتصاعد الغضب والاكتئاب وتخبو نشوة السعادة الزوجية فجأة.

صراعات القوى

إن الصراع لاستعادة كل طرف لشخصيته بعد الزواج، ومحاولة الحصول على استقلاليته - أو ما يبدو أنه الإحساس بحرية العزوبية يكون على أشده فيما بعد المرحلة الرومانسية في الزواج. فقد يسعى طرف أو كلا الطرفين في اتجاهات مختلفة، وإذا شعر أي من الطرفين أنه في الخلفية فإنه يشعر بالتهديد أو الهجران. كما أن قضية من الذي له اتخاذ القرار قد تلقي بظل كئيب على العلاقات بين الطرفين، وينتج عن ذلك شرخ في جدار العلاقة التي تربط بينهما يصعب ترميمه دون تواصل حقيقي بين الطرفين، وقد تكون هذه الفترة فترة شجار عنيف أو نفور حاد.

البحث عن ذواتنا

مع أن متوسط طول فترة الزواج في المملكة المتحدة أقل الآن من عشر سنوات، إلا أن ربع عدد حالات الطلاق تحدث فيما بين السنة السادسة عشرة والخامسة والعشرين من عمر الزواج. وهذا هو وقت "فراغ العش الزوجي" حين يكبر الأطفال ويتركون البيت، ويكتشف الزوجان أن رعاية الأبناء كانت الرابطة التي كانت تربط بينهما، وأصبح هناك متسع من الوقت للاهتمام بالاحتياجات الشخصية، وقد يكتشف كل من الرجال والنساء فراغاً عاطفياً يحتاج لمن يملأه -إما بعمل جديد أو اهتمامات مختلفة، أو ربما في علاقة جديدة تضفي شيئاً من الحماسة في بداية المرحلة المتوسطة من العمر. فقد أصبح كل منا على دراية تامة بالطرف الآخر الآن، وقد نشعر بالملل ما لم تدب الحيوية في زواجنا. وقد تكون فترة سن اليأس، وأزمة منتصف العمر، وطول فترة الزواج أو التقاعد المبكر، وموت أحد الوالدين، كلها عوامل تشعل فتيل تغيير الاتجاه وتقود للطلاق.

التواصل والاستمرارية

إن حالات طلاق أقل تحدث بعد الاحتفال بالعيد الفضي للزواج، لأن الأزواج الذين وصلوا

لهذه المرحلة يكونون أقل اهتماماً بأنفسهم، وأكثر استقراراً وأمناً، وهكذا يكونون أكثر قدرة على العطاء، فالمرونة وتبادل الآراء سوف تصبح من المهارات الاختبارية، ويصبح الزوجان قادرين على تقدير الجوانب الإيجابية لخلو المنزل من الأطفال. ومع ذلك فهناك عوامل قد تجعل الزوج والزوجة يعودان لمرحلة سابقة من حياتهما الزوجية، فتقاعد طرف مثلاً عندما يكون الطرف الآخر قد اعتاد على الحرية وفسحة المكان في البيت قد تكون مرحلة صعبة أو قد يكون وجود أحد الآباء أو الحما أو الحماة من الأمور المسببة للتوتر الشديد بعد علاقة لينة هادئة من قبل.

أندريا وكينيث

إن كينيث زوج أندريا قد اعتزل العمل مبكراً، ووجدت أندريا نفسها مضغوطة من كل اتجاه في المنزل بسبب الوجود الدائم لزوجها وتجد نفسها -خلافاً لعادتها- تثور في وجه زوجها الذي تربطها به علاقة طيبة. توترت الأمور حتى أنهما لجآ للمشورة، وقد اتضح أن أندريا كان عمرها خمس سنوات عندما عاد والدها من الحرب، وقد أصابها الضيق لوصول هذا الشخص "الغريب"، وبوجود كينيث في البيت فقد استرجعت هذه الذكريات المبكرة في طفولتها.

فإذا لم يتم التفاهم بشأن أوجه الاختلاف هذه، فالطلاق يمكن أن يحدث -حتى في مرحلة متأخرة- إذا ظل التدني في العلاقات مستمراً لمدة طويلة. هذا ما قاله رجل مطلق بعد أربعين سنة من الزواج:

"طيلة السنوات العشر الماضية ربما كان زواجنا يتجه لمنزلق خطير، ولكن لم يكن هناك أي حديث عن الطلاق. لم يكن هناك حوار كثير بيننا، ولكني لازلت أعتقد أنه كان بالإمكان إنقاذ زواجنا لو أن شخصاً ما قد أعدّنا لتسوية الخلافات فيما بيننا"

بناء العلاقة معاً

من النادر أن ترى زوجين ينفصلان في هذه المرحلة، مرحلة نمو العلاقة حيث يتقبل كل طرف الطرف الآخر تماماً. ويشعر كل من الطرفين بالأمن نتيجة لهذا الإحساس بالقبول من الطرف الآخر، وهكذا يشعران بالتحرر واكتشاف وسائل جديدة لتحقيق الذات دون أي تهديد من الطرف الآخر. ولكن كبر السن مع ذلك يجلب دوامات كبرى ومشاكل لابد من مواجهتها: كالاكتئاب والمرض وتضاؤل القوة والانتقال لمسكن آخر. وهذه تتطلب من الزوجين العودة لمراحل سابقة في حياتهما الزوجية. فإذا لم يفعلا ذلك، فالنتائج تصبح مأساوية. لقد ترك ليوتولستوي، في الثمانينيات

من عمره، زوجته بعد حوالي ٤٠ سنة من الزواج، والتي كانت قد أنجبت له ثلاثة عشر طفلاً، وصمم أن يقطع عرى الروابط الزوجية. ولكن الزواج لم يتخل عنه بسهولة، فقد مات بعد ذلك بسنوات قليلة بسبب برد شديد أدى لإصابته بالتهاب رئوي.

لا توجد في العادة لحظة واحدة يعرف فيها الزوجان أن زواجهما قد مات وانتهى. قال دكتور جاك دومنيان Dr. Jack Dominian مؤسس منظمة أبحاث الزواج والعلاقة الزوجية واحد زائد واحد:

"عادة يكون هناك تدهور، ويفهم طرف أو آخر الفجوة بين ما يجب أن تكون عليه العلاقة بينهما وبين ما هي عليه بالفعل. وقد يكون هذا نتيجة لعلاقة حب أو الحديث مع الأصدقاء . إنك تعرف أن الأمور لا تسير على ما يرام، وما أن تدرك الفجوة بين الحلم والحقيقة حتى تبدأ العملية. فإذا دفعت الطرف الآخر نحو تحقيق هذا الحلم وفشل في تحقيقه فإن الملل يزداد ويصبح الشجار متكرراً، ويتبعثر التواصل ثم يتوقف. وهذه قرعات الأجراس المنذرة بوفاة العلاقة الزوجية" .

إن العوامل التي تدفعك للطلاق هي الألم - وكل شخص لديه الألم الخاص به الذي يعتري علاقته بالطرف الآخر والفتور واللامبالاة حين لا يعني الطرف الآخر بالنسبة لك شيئاً يذكر.

إن هذا القسم الأول من الكتاب يتكلم عن الأسباب التي تؤدي إلى قرار الطلاق، وهو يحدد بعض العلامات المنذرة بأن زواجاً ما على حافة الخطر، ثم يبحث في إمكانية إنقاذ الزواج عن طريق المشورة المتخصصة، أو الانفصال- الذي قد يكون حتمياً -إذا ترك البيت أحد الطرفين، أو تم الاتفاق على ترتيب وقت للانفصال على سبيل التجربة.

وأخيراً، يناقش القرار، كيفما يكون، لانحلال الرابطة الزوجية الرسمية بالطلاق.

1. Arnold van Gennep, *Les Rites de Passage (The Rites of Passage)*, E. Nourry, Paris, 1907, and Routledge and Kegan Paul, London.
2. These developmental stages were first formulated in the work of Liberty Kovaks of the Center for Marriage and Family Therapy, Sacramento CA, who has made her work available to the author, and then by Deirdre Morrod of One plus One. They were expanded by the author in *The Marriage Work-Out Book*, Lion Publishing, 1996.

الفصل الأول

بداية النهاية؟

١- لقد تدهورت العلاقات الزوجية بين الطرفين بسبب سلوك المدّعى عليه لسنوات طويلة.

٢- في سنة ١٩٩٣ قرر الطرف المدّعى عليه أنه لم يعد يرغب أن يقضي عطلة مع المدعية ومنذ ذلك الحين لم يعودا يقضيان عطلاتهما معاً.

٣- قررت المدعية بأنها تعامل كخادمة لمدة ١٥ سنة من الزواج. فالمدّعى عليه يتصف بعادات تثير التأفف والضجر، وعلى سبيل المثال قام بكتابة التاريخ على ذرات التراب ليؤكد للمدعية أنها لم تقم بالتنظيف، وانتقدها بشدة لذلك السبب.

٤- والمدّعى عليه مناكف ولا توجد صحبة تجمع الطرفين. كما أنه لا يمكن أن يناقش أمراً من الأمور دون إثارة الجدل والخلاف، وهذا محرج المدعية خاصة عندما يحدث ذلك أمام الأصدقاء.

٥- والمدّعى عليه غير منطقي في موقفه من الطرف المتضرر من العلاقة الزوجية، فمثلاً، لقد أخبرها أنها إذا اعتنت بالحيوان المدلل الذي تمتلكه صديقتها أثناء عطلتهما، فإنه سوف يتركها. ولم يكن هذا سوف يسبب له إزعاجاً بأي حال من الأحوال.

٦- هدد المدّعى عليه الطرف الآخر بأنه سوف يهجر بيت الزوجية، وتشعر المدعية الآن أن الضغوط المتولدة نتيجة المشاكل الزوجية تؤثر على صحتها، وأن الزواج يسير في طريق النهاية.

وهكذا دق خطاب المحامي الجرس إيذاناً بموت الزواج الذي دام إلى منتصف العمر. مأساة إنسانية معبر عنها بلغة ساخرة، فأوثق الروابط البشرية تتحول إلى شجار حول أمور تافهة.

وبالنسبة للمدّعى عليه هنا، حدث الطلاق فجأة دون أن يحدث ما يعكر الصفو، أي أنه حدث دون مقدمات. ومثال آخر نجده عند "ستيوارت" وهو رجل استمر زواجه إلى ٢٧ سنة، وعاد إلى المنزل من العمل يوماً ما ليكتشف أن زوجته غير موجودة. وبعد أن أبلغ البوليس، اتصلت به ابنته البالغة لتقول له إن أمها قد ذهبت لتقيم مع والديها، وإنها لن تعود للمنزل، ولم تعد منذ ذلك الحين. ولم يكن ستيوارت يعلم أي شيء عن أنها تشعر بالتعاسة في حياتها الزوجية.

و"دان" وهو في العقد الخامس من العمر أيضاً عاد للمنزل من المكتب وقال بلهجة حادة لزوجته: "سأتركك" وذهب ليعيش مع امرأة أخرى.

هذه الصدمات التي تدل على انهيار مفاجيء في العلاقات والروابط الزوجية، تحدث بكثرة، وتصبح شائعة في حالات الطلاق التي تحدث بعد ١٥ سنة من الزواج.

ولكن لا يحدث انهيار في العلاقات الزوجية أبداً دون ما سبب يذكر في أي مرحلة من مراحل الزواج. قد يكون هناك غضب شديد لا يشك أحد في نتيجته، وقد لا يكون هناك حوار وتواصل يزداد على مر السنين، قد يوجد ضعف في الارتباط العاطفي يسير ببطء ولكن شقة الخلاف تزداد على مر الأيام، وفي بعض الأحيان لا يكون هناك أي نوع من الارتباط العاطفي. إن الناس تستمر في الحياة معاً بحكم العادة والضرورة أو الخوف، دون أن يدركوا مدى الارتباط الذي يربطهم من الناحية العاطفية والوجدانية، فهم يتزوجون ويكسبون مالاً ويشترون منزلا ويؤثثونه وينجبون أطفالاً ويبقون مع شريك الحياة. قال أحد المشيرين ذات مرة:

"يبدو أن الحصول على مظاهر الثراء هدف يسعى إليه الطرفان. فمن المألوف أن نلاحظ أن الطرفين كثيراً ما يثيران موضوع السجاجيد وفخامة تأثيث المنزل، ولكن يوماً ما يستيقظ أحد الطرفين، وغالباً ما تكون الزوجة، لتدرك أنهما يتضوران جوعاً من الناحية العاطفية".

إن الزيجات يمكن أن تموت عاطفياً بالمجاعة أو الحرب، أو ربما أنها لم تتح لها فرصة الحياة أصلاً. فالعلاقة غير القائمة أو المحتضرة يمكن أن تقاوم لبعض الوقت أو يمكن أن تتم محاولات لجعلها مقبولة أو يتم تجاهل وجودها، ولكن في النهاية تتضح الأمور ولابد من الوصول لهذه النقطة إن عاجلاً أو آجلاً طبقاً لما يتوقع من الزواج- أو ربما لقوة الإحساس بالواجب الذي لدى الفرد:

"كنت شاباً لا أملك أي رصيد من الناحية الخلقية، ولكني كنت أؤدي واجبي كنوع من الاعتياد. فأنت تذهب إلى محطة المترو لأنها أمامك وتستقل المترو دون تفكير. وبالمثل فإني لم أقم بدوري من الناحية الخلقية كما يجب وبطريقة مدركة وواعية."

فبالنسبة لمن وصلوا لسن البلوغ وهم يتوقعون أن ينعموا بفترة حب رومانسي فقد يحققون ما يتمنونه سريعاً، ولكن بالنسبة لاكتشاف الأجيال القديمة لذواتهم بما ينطوي عليه هذا الاكتشاف من احتياجات ورغبات لم تتحقق قد يستغرق وقتاً أطول.

"لقد كنت أقلب الرأي على جميع أوجهه لأكتشف كم كنت في حيرة. لقد كنت ألعب أدواراً مختلفة وأتخلص منها لأرى الدور الذي يناسبني".

قد لا يحدث ذلك حتى يكبر الأطفال وتتاح الحرية للانتباه للموضوعات الشخصية.

علامات إنذار

تقلبات الحياة

إن تقلبات الحياة الكبرى يمكن أن تسهم في معظم الأحيان في انهيار الزواج:

- الأطفال الصغار.
- العش "الفارغ".
- الأقارب الكبار الذين يعيشون في منزل الزوجية.
- موت الوالدين.
- مرض خطير.
- حدوث تغيير في الحياة المهنية.

ليس على كل طرف أن يكيف ذاته مع الطرف الآخر فحسب، ولكن العلاقة بين الطرفين أيضاً يجب أن تتكيف مع تقلبات الحياة. فإذا لم يحدث ذلك فقد تذبل العلاقة ثم تموت.

عدم التواصل

ظلت تقول لي "تكلم معي، تكلم معي بينما نحن نمارس الحب". ما الذي كانت تريدني أن أحدثها فيه، بحق السماء... هل أقول لها إن أسهمنا في البورصة بخير؟"

استمر زواج "كارلا" البالغة من العمر ٣٥ عاماً لمدة ١٣ سنة، وأنجبت طفلين، وتقول إن زواجها لم يكن ناجحاً، وتعزي عدم نجاحه لعدم مقدرة زوجها على التواصل والحوار وتقول:

"إني لا أستطيع أن أشعر بحبه لي ولا أعتقد أن هذا الحب موجود بالفعل، فهو لا يتحدث أبداً عن أي موضوعات، ولا يتحدث عنا. أعتقد أن كل ما يريده بيت وعائلة وتدبير الشئون المنزلية، ولكني لا أشعر أننا شريكان يعملان سوياً. فكل ما في الأمر أننا نعيش معاً، ونحن

والدان لنفس الأطفال، إننا نعيش تحت سقف واحد فقط، ولكني لا أشعر أنه معي. إنه زواج بلا حب، وعليه أن يقبل أنه لا معنى لاستمرارنا معاً ليعيش أربعة أفراد في بؤس".

إن العلاقة بلا وصال أو تبادل للأفكار أشبه بالمخ الذي يحرم من الأكسجين. فالعلاقة في هذه الحالة يلحق بها ضرر لا يمكن إصلاحه بل يعقبه الوفاة- أو تستمر كصَدَفة بلا حياة، تستمر اصطناعياً بحكم العادة أو "لأجل الأطفال"، فعلى الأزواج إما التعهد بالالتزام بتعلم كيفية التواصل بفاعلية أو فك الارتباط بصفة دائمة:

"لم أستطع أن أتحدث معها كما يكلم الإنسان صاحبه، لأني أجد نفسي وكأني أكلم الحائط. لم أكن أريدها أن توافقني على كل شيء، كنت أريد الحوار فقط".

"لم يكن هناك تواصلاً كبيراً فيما بيننا ربما بسبب سوء استماعي، ولكنني كنت أحصل على قدر كبير من الاستمتاع والاسترخاء من العمل في حديقتي، حتى إني كنت أقضي وقتاً أكثر مما يجب في الحديقة".

إن الاتصال لا يعني مجرد أن يقول أحد الطرفين: "عشاؤك في الفرن يا عزيزي" أو "سوف أعود متأخراً الليلة" أو "إن أسهمنا في البورصة لا بأس بها"، إن التواصل الحقيقي يعني أن نعبَر بصدق عن مكنونات أنفسنا، ونحمل هذا الإحساس للطرف الآخر، وهذا يتضمن معرفة أنفسنا وتقبلها، وليس كل إنسان دقيقاً ومدركاً بما فيه الكفاية لمشاعره وانفعالاته حتى يستطيع أن يفعل ذلك. إن التواصل مهارة يمكن تعلمها، بصورة نموذجية في العائلات التي نشأنا فيها، فهي ليست فطرية. فعندما نستطيع أن نعبِّر بصدق عما هو إيجابي وسلبي- عن حبنا وحفاوتنا ورقتنا واهتمامنا وإعجابنا وغضبنا وحقدنا وما يضايقنا أو يخيفنا أو يحزننا وأسباب ذلك، فإن هذه الانفعالات تصبح انفعالاتنا الحقيقية. فنستطيع التعبير عنها لأنها تخصنا نحن، وليس سببها الطرف الآخر.

في العديد من حالات انهيار العلاقات الزوجية، يسهل إلقاء اللوم على الطرف الآخر بدلاً من التواصل. ويتم ذلك بالمهاترات والاتهامات:

- إنك لا تجمع ملابسك القذرة أبداً لتضعها في المكان المخصص لذلك. إنك تريدني أن أقوم بدور أمك، إنك تصيبني بالغثيان!.

- إنك أناني وتتأخر دائماً وتثير غضبي. إني أكرهك!

- انظر، إنك أغضبتني ثانية.

- إنك تصيبني بالملل، كلام ... كلام ... كلام

العلاقات الجنسية

إن الألفة والاتصالات الجنسية بين الزوج وزوجته مؤشرات قوية تدل على حالة العلاقة التي تربطهما معاً، فهي الوسيلة الرئيسية لتبادل المشاعر- مشاعر الحب والمودة والفرح والارتياح والأمن وكذلك الصفح، والتئام الجروح والمصالحة. إن ممارسة الجنس أو عدم ممارسته يمكن أن تعبر خير تعبير عن الأشياء التي لا نستطيع أو لا نجرؤ أن نقولها:

"إننا لم نمارس العلاقات الجنسية منذ أن غادر أبناؤنا المنزل. فكل شيء بيننا قد أصبح متجمداً. لقد أديت واجبي".

"إنها تواصل حياتها بدون علاقات جنسية طيلة شهرين أو ثلاثة، وهناك إحساس بالتذمر بسبب ذلك. وهي لا تفصح عن ذلك أمام أي شخص".

"كان هناك دائماً ثمن يجب دفعه، وأخيراً قررت هي بأن ذلك يعد "اعتداء على خصوصياتها"، ثم توقفت عن الاشتراك في أي ممارسة جنسية تماماً".

هناك أوقات يتحتم فيها حدوث فتور في النشاط الجنسي في العلاقات الزوجية: أثناء الحمل، وبعد ميلاد طفل، وفي أوقات التوتر الشديد، وفي التعب والمرض. وقد تكون هناك أسباب طبية أخرى تعوق الاتصال الجنسي. ولكن الأزواج المتحابين يمكنهم دائماً ممارسة العناق والتلامس والتربيت والملاطفة، وتقديم السلوى والعزاء والمتعة كذلك. ويمكن أن تكون الحجرات المتباعدة للأزواج مؤشراً على خلل في العلاقة بينهم، فالجدار المادي الذي يفصل بينهم يرمز للحاجز العاطفي. وبعبارة أكثر وضوحاً فإن العلاقات الجنسية بين الطرفين هي صورة مصغرة عن كل العلاقة التي تربط بينهما وعن مقدرتهما على المشاركة وعدم الأنانية والعطاء وإرضاء كل طرف للطرف الآخر. وفي حالة بعض الأزواج الذين تسود بينهم الصراعات بشأن طريقة الممارسة الجنسية يمكن أن يستخدم الجنس كسلاح: كتمتع أحد الطرفين دون الآخر، أو إرغام الطرف الآخر على الاستجابة لمطالب غير معقولة تؤدي للكراهية أو الاحتقار (في الغالب تنعكس إحساسات الفرد عن نفسه على الطرف الآخر).

"إن المدّعى عليه لا يظهر للطرف الذي يطلب الطلاق أي مشاعر تدل على الود والحب.

فالطرف المتضرر والمدّعى عليه لم يمارسا الجنس منذ سنوات طويلة مضت . وقد قدم المدّعى عليه بعض الأعذار كأن قال إنه كان متعباً. وقد كان الطرف المتضرر يرجو أن تتحسن الأمور وأن يظهر المدّعى عليه بعض المشاعر الدافئة، ولكن هذا لم يحدث. إن المدّعى عليه يرفض مناقشة المشكلات".

"فقرة مأخوذة من خطاب أحد المحامين" .

إن الاتصال الجنسي بين طرفي العلاقة الزوجية يعكس صورة صادقة عن العلاقة الأشمل والأعمّ، ويدل على الاحترام والتقدير والحب الذي يشعر به طرف نحو الآخر.

الخيانة الزوجية

إن وجود علاقة حب خارج إطار الزواج، تكون غالباً الشرارة التي تشعل فتيل الطلاق، لكن على الرغم أنها تلعب دوراً في ما يقرب من ثلث حالات انهيار العلاقات الزوجية، فهي نادرا ما تكون السبب المؤدي لذلك الانهيار. ونادراً ما تكون العلاقات خارج إطار الزواج، والتي يكون سببها الوحيد الحاجة للتجربة الجنسية غير المتاحة بالمنزل، سبباً في حالات الطلاق. إنها عادة تعكس ما يحدث أو ما لا يحدث داخل إطار العلاقة الزوجية نفسها. ويمكن أن تكون كمحاولة للحصول على عنصر مفقود في الزواج أو التمتع بشيء حُرم منه أحد الأطراف في العلاقة الزوجية. وقد يكون ذلك لمجرد الحصول على المتعة وإثارة "الشعور بالخطر" أو قد يكون بحثاً، أكثر خطورة ولكنه دون وعي، عن تحقيق إنجاز لم يتم التوصل إليه منذ الصغر، وقد كان مأمولا أن يحققه الزواج. فالرغبة الجنسية جاذبة ومغرية ويمكن أن يكون لها الكلمة العليا عندما تكون الحياة روتينية وبلا طعم.

إن الزنا يكون في الغالب مؤشراً على وجود أزمة حادة في الزواج تقود إما لعودة المياه إلى مجاريها بين طرفي العلاقة الزوجية ،وإما تؤدي في النهاية لفك ارتباط هذه العلاقة.

جيمس وميشيل

تزوج جيمس من ميشيل منذ ٢٤ سنة، وقد كانا مخلصين كل للآخر طوال هذه المدة. ومع ذلك فقد توترت العلاقة حتى وصلت لحافة الانهيار بسبب إدمان ميشيل للمسكرات، مما نتج عنه وقوع أحداث محرجة سراً وعلناً، وكذلك بسبب عدم النضج العاطفي لجيمس مما جعله أنانياً يبحث عن أمومة دائمة. وقد جاءا كلاهما من عائلتين كاثوليكيتين غيورتين، ولم يرتكبا أي فعل

ليس في محله قبل الزواج. وكلاهما كانا يعملان في منظمات ترعى الشئون الكنسية في مدينة ليست كبيرة، وكانا يقومان بأدوار عامة لخدمة الناس. وكان الضغط الواقع عليهما للبقاء داخل إطار الزواج والالتزام تماماً بعهد الزواج وفقاً للقانون الكنسي شديداً. وقد بدأ چيمس البالغ من العمر ٤٢ سنة يتورط في علاقة حب عنيف مع امرأة فرنسية، وبدأ بذلك يتحلل من قيود حياته التقليدية. ودامت العلاقة طيلة ١٥ شهراً فقط، ولكن ميشيل اكتشفت هذه العلاقة بعد بدايتها بعدة أسابيع حيث أن چيمس قد ترك دليلاً، بالصدفة وربما كان بقصد منه في اللاوعي، ظاهراً في البيت. وقد أدى ذلك بالفعل لاستبعاده من علاقة زوجية ما كان يجب أن تتم في الأساس .وفي النهاية، وبعد ألم شديد، بدأ هو وميشيل اتخاذ إجراءات الطلاق.

في حالة چيمس كانت الخيانة ارتكاباً لشيء مُحرم، وكانت عشيقته الفرنسية ،ماري، بالنسبة له الحلقة العاطفية الانتقالية التي ساعدته على ترك الزواج. ولولا هذه الرغبة الجنسية الجامحة لما تخلى عن الزواج بالرغم من المصاعب التي كان يتحملها في حياته الزوجية. لقد قامت ماري بالنسبة له بنفس دور الدب اللعبة التي يتسلى بها الأطفال وتمكنهم من قضاء بعض الوقت بعيداً عن الأم.

هناك ظروف عديدة داخل الزواج قد تتسبب في إشعال فتيل علاقة جنسية خارج الزواج. ولذا ففي أحيان كثيرة يبدو العشب أكثر اخضراراً على الجانب الآخر، لأن الزيجات الخاملة والمحتضرة يمكن أن تكون باردة خالية من الفرح كئيبة متجهمة غاضبة مريرة وعنيفة. والشخص الذي يمثل الحرية والدفء والتفاهم والألفة والإثارة والحب والذي لا يتذمر أو يكون روتينياً- يمكن أن يأمل في بداية جديدة وبالتالي يودع كل مشاكل الحياة:

"أحس بالفرق عندما أكون معها، فهي تتفهمني وأشعر بأني أكثر حيوية عندما أكون معها. وكل ما أجده في البيت هو الشجار الدائم، ونحن دائماً نقضي الإجازة الأسبوعية في التسوق"

رجل في الثانية والخمسين من العمر يتحدث عن حبيبته وعمرها ٢٦ سنة،

وبين المتزوجين حديثاً كذلك، أصبحت الخيانة أكثر تفشياً. تقول لوسون Lawson في دراستها بعنوان "الزنا"[(١)]: "إن النساء اللاتي تزوجن قبل سنة ١٩٦٠ واللاتي كانت تربطهن علاقة حب قبل الزواج رجعن إليها بعد ١٤ سنة من الزواج. وفيما بين سنة ١٩٦٠ و سنة ١٩٦٧ كانت الخيانات الزوجية تحدث بعد ٨ سنوات من الزواج، وبعد سنة ١٩٧٠ فإن العلاقات خارج نطاق الزواج كانت تحدث بعد ٤ سنوات من الزواج. ويمكن تفسير هذا بسبب ازدياد توقع الإشباع

العاطفي لدى النساء بصفة خاصة في الزواج، والاستمتاع الجنسي لدى الرجال.

وقد تكون هناك تفسيرات أخرى لمن ينظرون خارج نطاق الزواج للبحث عما لا يجدونه في الزواج: إن الناس بحاجة لتقدير الذات وتأكيد أهميتهم كبشر، حتى وإن تم ذلك بصفة مؤقتة، في أعين المحبين، فهم يبحثون عن الإشباع الجنسي والإثارة، إنهم يريدون أن "يجدوا أنفسهم" كبشر، ويريدون معاقبة الطرف الآخر، ويسعون للتخلص من الملل. وفي جميع الحالات تقريباً فإن الرومانسية والنزوة التي يجدانها في شريك جديد تخفي الموضوعات والمشكلات التي لم يتم التوصل لحل لها في الزواج، والتي لابد، أن تعيد خلق مواقف مشابهة في العلاقة الجديدة.

روبرت ولندا

روبرت رجل أعمال ناجح قد تزوج مرتين وطلق، في كلتا المرتين تم الطلاق بعد خيانات زوجية مع نساء في العمل. ثم حضر ليخضع لعلاج نفسي للأزواج مع زوجته الجديدة لندا، والتي كان قد قابلها أيضاً في المكتب، لأن لندا كانت قد اكتشفت أيضاً أن روبرت لم يكن مخلصاً لها- وقد خانها مع امرأة في العمل. كان روبرت حريصاً الآن على أن يكتشف السبب الذي كان يدفعه لتكرار أنماطه السلوكية المدمرة (كان قادراً على إنكار "ونسيان" علاقاته السابقة)، وكان يحاول أن يجد معنى لحياته. فالطلاق الذي كان محتملاً في حالة هذه، لن يحل مشكلة روبرت، وعليه أن يفهم تلك الحاجة غير المشبعة والتي يبحث عن إشباعها في علاقاته المتعددة.

هناك بالطبع أوقات تحدث فيها نزوة عابرة -لقاء تم بعيداً عن البيت، لحظة من الانغماس في الشهوات في حفلة في المكتب، أمسية من الوحدة والاكتئاب داخل المنزل- لا يتم الاعتراف بها وربما يتم نسيانها أو -إذا تم الاعتراف بها- يتم الصفح عنها. أحياناً يضل الزوج والزوجة عن البيت، ولكن الزواج يظل قائماً.

ولكن برغم كل التساهل "والانفتاح" في الزواج في البلاد الأنجلوسكسونية على مشارف القرن الحادي والعشرين، فالخيانة إذا اكتشفت فإنها تسبب الأذى والإيلام للطرف المخلص وتدمر العلاقة الزوجية:

"لم أستطع تحمل الأكاذيب، فعندما لا تسمع سوى الأكاذيب على الدوام، فإن ذلك يسبب اضطراباً لعقلك. إنك تبدأ في الشك في رجاحة عقلك، لأن مشاعرك الداخلية تخبرك بشيء، والطرف الآخر يخبرك بشيء آخر، وأنت تتمنى أن ما يقوله يكون صحيحاً. إن ذلك يدفعك لتفقد ثقتك بالآخرين، وهذا مؤلم جداً... بعد ذلك بسنتين أعاد الكرّة من جديد، وعاد لتكرار نفس

الأشياء القديمة، كانت هناك لحظة حاسمة كنت قد أحضرت عمتي من ويلز، وكان مفروضاً أن يكون في المنزل، ولكنه لم يكن موجوداً. لم يكن موجوداً في المكان الذي أخبرني أنه سيتواجد فيه، وكان عليّ أن أبدأ الشك".

إن الألم وعدم الثقة اللذان يترتبان على ذلك يمكن أن يقضيا على الزواج، لأن ذلك ليس خيانة فقط، ولكنه يعني بوضوح أن كل شيء ليس على ما يرام تحت السطح، وأن هناك عدم رضى يخيم على المنزل لبعض الوقت، قد يكون ذلك ضربة قاصمة قد لا ينجو منها الزواج أو الطرف الآخر. فعالم اللذة والمتعة لطرف ما قد يصبح فجأة حقيقة مؤلمة لكلا الطرفين، وألما مستديماً للطرف المهجور. ثم إن هؤلاء الذين يتزوجون من جديد بعد الطلاق الناتج عن خيانة شريك الحياة يأخذون معهم عدم الثقة والغضب والخوف إلى أي علاقة مستقبلية.

ومع أن الرجال يرتبطون بعلاقة حب خارج نطاق الزواج أكثر من النساء[٢]، إلا أنه من الصعب عليهم أن يصفحوا عن الخيانة من جانب زوجاتهم، وفي الاحتمال الأغلب يطلبون الطلاق لهذا السبب أكثر مما تفعل النساء عند خيانة أزواجهن لهن[٣].

الشجار

ليس بالضرورة أن يكون الشجار علامة على انفراط عقد الزواج، ولكن إذا تكرر هذا الخلاف واستمر دون الوصول لحسم نتيجة للجدل، فهذا مؤشر على انهيار علاقة الحب بين الطرفين. جميع الناس يختلفون، والزواج الذي لا يعاني من شجار من وقت لآخر يعد ميتاً من الناحية العاطفية. ولكن كيفية اختلاف الزوجين والتوصل لحل لخلافاتهما يعطي مؤشراً إن كانت علاقاتهما الزوجية سوف تتطور وتنمو ،أو إن الألم الناتج عن عدم التواصل والإحباط وعدم التوافق وأحياناً العنف اللفظي أو البدني- سوف يتعاظم حتى يصبح غير محتمل:

"إن التوبيخ الهادف الذي يحدث عند تسوية الخلافات لا بأس به، ولكن التعنيف المستمر كأن تقول (إنك فعلت هذا) و (أنا لم أفعل هذا) لا طائل منه بل يتسبب في انهيار العلاقة الزوجية" (جاك دومنيان)[٤].

إن سلوك الفرد يحدده عادة الطريقة التي استطاعت بها عائلته التي نشأ فيها تسوية الخلافات. فنحن نتعلم طريقة التعامل مع الآخرين نتيجة لما تعلمناه في أيامنا الأولى، ومن الصعب أن نتخلى عنها عند تكوين علاقاتنا الحميمة في الكبر. ومع ذلك فمن الممكن أن تتخلى عن هذه الطريقة في التعامل قبل إيقاع الأذى بشريك الحياة، وبالزواج، وبأنفسنا في النهاية.

إن الخلاف يصبح خاتمة المطاف عادة عندما يمثل عنصراً حاسماً في التعامل بين الزوجين. والنضج العاطفي للفردين قد يحدد مساره: فعلى سبيل المثال، الشخص الذي لم يصل بعد إلى مرحلة النضج العاطفي قد يصيح ويصرخ ويبكي أثناء الشجار، أو يتصرف كطفل عنيد معبراً عما يريد بحركات يديه ورجليه. والشخص الذي لم يجتز مرحلة "من الذي يقرر؟" (والتي يطلق عليها فرويد "مرحلة الشرج") فإنه يجعل من كل موضوع عائلي صغير صراع قوي. ولكن إذا كنا نثق في الطرف الآخر، حتى بعواطفنا فقط، فإن الخلاف يمكن بالفعل أن يساعد على تطور العلاقة بتحسين مهارات تبادل الأفكار والمناقشة وعملية حل المشكلات.

وعلى النقيض من ذلك، عندما لا يكون هناك أساس جيد للثقة، وإذا كان الحوار والتواصل عند أكثر من المستوى السطحي غائباً، وإذا لم يشعر الطرفان بالأمن، وإذا استخدما أسلوب العنف والقهر، والتحدي، وتبرير الذات أو الإنكار، وإذا استخدما أساليب للدفاع لإخفاء مشاعرهما الحقيقية، وإذا كان كل ما يهمهما يتركز في أنفسهما وهويتهما وصورتهما، وإذا كان أسلوب العنف هو السائد من أي نوع كان، فالصراع بين الطرفين سوف يتسبب في تعاسة دائمة وسوف تنهار العلاقة التي تربطهما سوياً.

إن كل عائلة تعيسة، كما ذكر تولستوي، في كتابه "أنا كارنينا" تعيسة بطريقتها الخاصة، ولكن هناك مواقف مسببة للمشكلات في معظم الزيجات، وأكثر الموضوعات إثارة للخلاف والشجار هي:

- الغيرة- بسبب الوقت الذي يعطيه طرف لطرف ثالث.
- إظهار الود لطرف آخر -مشاعر الرفض، والنقد.
- النواحي المالية- دفع الفواتير، التبذير، أوجه الإنفاق الشخصي.
- الجنس- التوقيت، وعدد المرات، وطريقة الاتصال، الحب الجسدي.
- التواصل- عدم الاستماع، وعدم الاستجابة، وعدم الانفتاح على الطرف الآخر.
- الأقارب- الوقت الذي يُقضى معهم، والزيارات، والتدخل في شئون الزوجين.
- المسئوليات العائلية- المهام الروتينية، والصيانة، والتسوق، والتعامل مع الأطفال، والأدوار التي يجب القيام بها.

- العادات الشخصية.

وهناك جانب آخر شائع الآن وهو موضوع الزواج أو العلاقة السابقة، بالنسبة للزيجات الثانية:

"جانسيس تشعر بالتعاسة بخصوص أي اتصال لي مع شارلوت، إنها تشعر إن في ذلك تهديد لها".

إن الزوجين اللذان لا يتمتعان بعلاقة ناجحة فيتنازعان ويتصيدان الأخطاء ويشكوان باستمرار، يختاران -بلا وعي- واحداً من موضوعاتهما المعتادة للحديث عنه، للتعبير من خلاله عما يثقل كاهلهما، أو قُل ما يسمم حياتهما، للتعبير عن تعاستهما وعدم رضائهما.

العنف

أحياناً يتصاعد الخلاف الذي لم يتم التوصل لحل بشأنه، يعززه الإحباط واليأس، وإدمان المسكرات أو قد يكون المرء قد اعتاد عليه منذ صغره، فيصل إلى مرحلة العنف. وقد يكون هذا العنف مادياً (الأمور العائلية التي قد تستدعي تدخل الشرطة لفض المعارك بين الرجل وزوجته) وجنسياً وعاطفياً أو ذهنياً.

"إنها تضرب، وتنتزع الأشياء، وتركل وتخطف. لقد كان كل منا يستخدم عبارات تسيء للآخر، وأنا لا أعرف كيف لم أقتلها في النهاية. إني مسرور إني لم أفعل ذلك" "إنها تضربني وتبعثر الأشياء".

"في مناسبة أو مناسبتين دفعني بعيداً، ولكنه لم يصبني بكدمات. وقد يصب غضبه على أشياء على الرغم من أن هذا الغضب موجه نحوي، ثم يحدث شجار عنيف. لقد روع هذا أطفالي، فقد كان هناك الكثير من العنف، ولقد شعرت أننا وصلنا إلى نقطة اللاعودة، ثم تركني وفي هذه المرة كان الأمر سيئاً لدرجة أني شعرت أنه لا يصح أن أتصل به تليفونيا لأقول له: "من فضلك عد" ولذا فقد تركت المكان.

"ألقيت بالمرآة عليه فتحطمت ثم ألقيت عليه دلو ماء وكوبين من عصير البرتقال على فترات مختلفة في الشهور الأخيرة من زواجنا لأنه لم يلق بالاً لما قلته، وكثيراً ما حاولت أن أشرح له حقيقة شعوري إلا أنه كان يبدو أنه لم يستوعب أي شيء".

في الغالب إذا كان أحد الأطراف يعاني من عدم احترام الذات، فإنه عن طريق اللاوعي يبحث عن طرف ذي طبيعة مسيطرة متحكمة. إن عدم احترام الذات يجعل الناس تتحمل العنف أو المعاملة السيئة.

إن تحليل أسباب الطلاق لا تضع العنف كدافع للطلاق. إن العنف يأتي تحت بند "سلوك غير معقول"، والذي يشمل عدداً كبيراً من الخطايا. في سنة ١٩٩٣ بلغت نسبة طلبات الطلاق المقدمة من الرجال ٢٢,٦٪ على أساس السلوك غير المعقول، وكانت نسبة الطلبات المقدمة من النساء ٥٥,٦٪ [٥].

أمور تنذر بالطلاق

إن البحث الذي أجراه الأستاذ هوارد مارك مان من جامعة دنفر في الولايات المتحدة، كان يتصدر العناوين الرئيسية في صحافة بريطانيا في خريف سنة ١٩٩٦، عندما أعلن في أحد المؤتمرات أن الكيفية التي نناقش بها أهم من موضوع النقاش نفسه، فهي مؤشر يبين دلائل الزواج الناجح. لقد قضى مارك مان وفريقه عشرين سنة يتعقبون الأزواج منذ لحظة تبادل الحب بينهم وهم يرسمون بياناً بمدى التقدم في العلاقة بينهم، والآن فهم يعلنون أن بإمكانهم التنبؤ بـ ٩٠٪ من حالات الطلاق. فالزيجات تكون في خطر عندما يتجنب أطراف العلاقة الزوجية النقاش، أو يتركون بعض النقاط التافهة تتصاعد حتى تتحول إلى نقاط خلاف كبرى. ومن الناحية الأخرى يقول مارك مان إن محاولة التهدئة نادراً ما تصلح لأنها تؤدي لمواصلة الخلاف. فعندما تشعر الزوجة بالإحباط بسبب فشل محاولتها لجعل زوجها يثور للرد على اتهاماتها، فإنها تشكو بصوت أعلى ولمدة أطول: يقول مارك مان: ***"إذا لم تجد من يسمعك، فإنك ترفع صوتك كثيراً"، فالتصعيد علامة أخرى منذرة بالخطر. يقول مارك مان:***

"إنكما تبدآن بالخلاف حول كيفية وضع الصابون في غسالة الأطباق وينتهي بكما الأمر للحديث عن الانفصال".

ويوضح البحث[٧] في العمليات السيكولوجية التي تحدث عند تصعيد الخلاف أن الرجال يشعرون أكثر بالإثارة الجسدية والألم أثناء الشجار مع زوجاتهم، ولذلك يميلون للانسحاب من النقاش واستبداله بمجادلات ساخنة مطولة، متجنبين التقاء النظرات مع تصلب الرقبة وعضلات الوجه. وعندما يحدث ذلك، يتوقف الاتصال والتفاهم، ويتناقص احتمال وجود أية نتيجة مرضية. فعندما يرتبك الرجل بسبب انفعالات المرأة، فإنه يسعى لتفادي ذلك، ويتبع انسحابه الجسدي بانسحاب عاطفي. وترد هي على ذلك بالتقدم عندما ينسحب محاولةً أن تستدرجه في النقاش، مما يؤدي إلى تصاعد الغضب والإحباط والبؤس المتبادل.

ولكن هناك على الأقل بصيص من الأمل في هذه المرحلة. فإذا لم يتخلص الزوجان من

مسلسل الصراع والشجار المتكرر، فالمرأة عادة هي التي ستنسحب عاطفياً في اشمئزاز، وتتباعد حياة الشخصين اللذين ربما قد اختبرا من قبل علاقة جميلة أشبه بالحياة في جنة عدن، ويمشي كل في طريقه. عندما يحدث ذلك فالعلاقة الزوجية تكون قد خطت أولى خطواتها نحو الانفصال ثم الطلاق.

هل علاقتكما الزوجية تتجه نحو الطلاق؟ أسئلة للإجابة عليها تتعلق بعلاقتكما الزوجية(٨)

أجب على هذه الأسئلة بنفسك (وليس مع شريك حياتك)، لتقييم عدد المرات التي تختبر فيها أنت وشريك حياتك هذه الأشياء:

اكتب ١ أو ٢ أو ٣ في المربعات طبقاً لواقع الأمر:

١- نادراً ٢- أحياناً ٣- العديد من المرات

☐ قليل من الخلافات تتصاعد لتصل إلى شجار قبيح تنهال فيه الاتهامات والنقد والسب أو استرجاع الإساءات القديمة.

☐ شريك حياتي ينتقد أو يقلل من مشاعري وآرائي أو رغباتي.

☐ شريك حياتي ينظر إلى كلماتي أو أفعالي بطريقة أكثر سلبية مما كنت أقصد من ورائها.

☐ عندما تواجهنا مشكلة لنحلها، نبدو كما لو أننا في فريقين متنافسين.

☐ أحجم عن أن أخبر شريك حياتي عن حقيقة ما أفكر فيه وأشعر به.

☐ أفكر بجدية عما ستؤول إليه الأمور عند الزواج من شخص آخر.

☐ أشعر بالوحدة في هذه العلاقة.

☐ عندما نتجادل ينسحب طرف منا.. إما لأنه لا يريد أن يتكلم عن موضوع الخلاف مرة أخرى أو يترك المكان كلية.

☐ من الذي يميل للانسحاب أكثر في حالة وقوع نزاع؟

☐ الذكر ☐ الأنثى ☐ كلاهما ☐ لا أحد

هذه الأسئلة نتاج ١٥ سنة من البحث عن أنواع أنماط إدارة الصراع والاتصال التي تنبيء عما إذا كانت العلاقة الزوجية مقبلة على متاعب أم لا. كلما كانت الدرجات أعلي كلما زاد الخطر بشأن علاقتك الزوجية ما لم يحدث تغيير.

○ ٨-١٢ الضوء الأخضر.

علاقتك الزوجية جيدة الآن، ولكن في العام المقبل يمكنك أن تصل إلى علاقة أقوى.

فالعلاقات يمكن أن تسير في الاتجاه المضاد إذا لم تعمل على تقويتها.

○ ١٣-١٧ الضوء الأصفر.

أنت بحاجة لأن تكون حريصاً- هناك علامات منذرة بالخطر في البنود التي لا يجب أن يسمح لها أن تسوء. تصرف لحماية وتحسين هذه العلاقة، اقض وقتاً لتقوية علاقتك.

○ ١٨-٢٤ الضوء الأحمر.

توقف وفكر إلى أي اتجاه تسيران معاً. هناك بنود توضح أن علاقتكما يمكن أن تسير لمنعطف خطير.

1. Annette Lawson, *Adultery*, Blackwell, Oxford, 1988.
2. A. Johnson, J.Wadworth, K. Wellings and J. Field, *Sexual Attitudes and Lifestyles*, Blackwell Scientific Publications, 1994.
3. Lord Chancellor's department *Looking to the Future: mediation and the ground for divorce*, HMSO, 1993.
4. Jack Dominian in an interview with the author, 1996.
5. Lord Chancellor's department *(see above)*.
6. Professor Howard Markman, material presented to a conference organised by One plus One, London, 22 October 1996, also H.J. Markman, S.M. Stanley, & S.L. Blumberg, *Fighting for your Marriage: Positive steps for a loving and lasting relationship*, Jossey Bass inc., San Francisco, 1994.
7. J.M. Gottman, *Marital Interactions: Experimental Investigations*, Academic Press, New York, 1979.
8. Professor Howard Markman, *(see above)*.

الفصل الثاني

هل يمكن إنقاذ الزواج؟

"نصيحتي أن تتحدث مع استشاري يمكنه أن يساعدكما في أن يعبر كل منكما عن وجهات نظره التي تختلف عن وجهة نظر الطرف الآخر، لإيجاد طرق لجعل العلاقة التي تربط بينكما أكثر إشباعاً. وهي نصيحة أقدمها من واقع تجربتي الشخصية فأنا أعتقد اعتقاداً جازماً أن علاقتنا كان من الممكن إنقاذها. لقد فتح مكتب المشورة أعين كل منا. ولكن ذلك قد حدث بعد فوات الأوان"

لو أن الإنذارات بالخطر المحدق بالزواج ذهبت أدراج الرياح، ولو تم تجاهل الصراع، ولو رفضنا التعامل معه وسمحنا له أن يمضي دون تسوية، ولو أصررنا على التعامل معه بطريقة مدمرة، فزواجنا سوف يفشل فشلاً ذريعاً دون شك. ومرة أخرى، إذا لم نلتفت لحاجز الصمت أو المرارة بيننا، أو إذا حاولنا أن نحل المشكلات لوحدنا، أو إذاً تظاهرنا بحدوث شيء لم يحدث إطلاقاً، وإذا ضحينا بأنفسنا ودوافعنا عن سلام وهمي، فهذه العلامات المنذرة سوف تتزايد، وتعلن عن نفسها بإصرار، وتؤدى لأزمة خطيرة.

إن الكثيرين يجتازون أوقاتاً عصيبة من الغموض والشك عندما تبدو الحياة مستحيلة، ويتصاعد النفور والغضب بصفة دائمة، ويقل التفاهم والتواصل، ويصبح كل تعامل بين الطرفين مهيجاً للجراح القديمة ومؤلماً، ومحدثاً المزيد من الجروح.

أو قد يحدث، كما رأينا في الفصل السابق، أن يفاجأ الأزواج والزوجات، بصدمة تهز أركان حياتهم حين يهجر شريك الحياة أو يطلب الطلاق، لأنه لم يسبق لهم مشاهدة الغيوم المنذرة بالخطر في الأفق من قبل:

"قالت لي إنها تريد أن تترك المنزل قبل أن تغادره بالفعل منذ ثلاثة أسابيع مضت، ولم أستطع التعامل مع الموقف... ولم يكن لدي فكرة أنها كانت تعيسة للدرجة التي تجعلها ترغب في مغادرة المنزل وفسخ الرابطة الزوجية".

وعندما يدرك الطرفان، بطريقة أو بأخرى أن الزواج يواجه مشكلة خطيرة، فقد يتراجعان خطوة

للوراء لعدة أسباب (ربما بسبب وجود أبناء، أو قد تكون الحصيلة العاطفية أو المالية في حياتهما معاً كبيرة، وقد تكون هناك ضغوط اجتماعية وعائلية أو دينية تجعلهما يفضلان البقاء سوياً، وقد تكون هناك سنوات من الاعتياد تجمع بينهما يصعب التخلص منها) ويقرران إنقاذ العلاقة.

هل يمكن شفاء جروح الخيانة الزوجية؟

يمكن للعلاقة الزوجية أن تبقى صامدة بعد حدوث الخيانة الزوجية، وتصبح أقوى مما كانت عليه نتيجة لذلك، ولكن الأمر يتطلب أكثر من مجرد الرغبة في الصفح ونسيان ما حدث بمجرد الاعتراف أو اكتشاف الخيانة. إن المشكلة ليست في جمع القطع المتناثرة هنا وهناك، وإعادة تكوين نموذج صالح للعمل. إن إعادة بناء صرح العلاقة لا يتطلب فقط اختباراً أميناً ومؤلماً لأحوال الزواج قبل حدوث الخيانة، ولكنه يتطلب كذلك التعرف على مشكلات الطفولة التي لم تجد لها حلاً والتي تعوق تكوين علاقة حميمة بين الطرفين. ولسوف يكتشف عادة أن أحد الأطراف كان قد عبّر عن عدم رضائه إلى حد ما، ومضى في طريقه دون أن يسمعه الطرف الآخر أو يلتفت إليه أو أن كلا الطرفين قد عانى من عدم الانتباه من الآخر بعديد من الطرق.

"كيف يمكن لأي شخص أن يتصرف في موقف كهذا؟ إنه يقول "طبعاً كنت غاضباً وشعرت بأن هناك خيانة... أردت أن أجلس وأناقش الأمور باستفاضة، ولكن لم تكن هناك محاولة من جانبها لتسوية الخلافات". باربي دتر Barby Dutter "طرفا زواج فاشل" الديلي تلجرام، ٢٩ أغسطس ١٩٩٧.

إذا لم يتم إعادة بناء جسور الثقة التي كانت قائمة من قبل، فمن غير المحتمل أن تعود العلاقة أيضاً لسابق عهدها، ولن يمكن إعادة اكتشاف رومانسية ومتعة الأيام الأولى للحب. إن الطرف "المخطيء" عليه أن يتعهد بألا يرى الطرف الثالث وأن يظل مخلصاً. أحياناً يكون وقع هذا الاختيار مؤلماً، وقد لا يستطيع أحد الأطراف أو كلاهما التخلي عن إنارة وجاذبية العلاقة الجديدة:

وحتى إذا صمم الطرفان على المحاولة من جديد، سوف يكون هناك مع ذلك قدر كبير من التوتر بينهما مع احتمال حدوث ثورات من الغضب.

تقديم المشورة المتخصصة

ولكل زوجين وصلا لحافة الأزمة، ولا يستطيعان التفاوض في هذا التوتر بسبب شدة الخلاف

أو لمجرد اللامبالاة، ويريدان أن يعرفا إن كان بإمكانهما مواصلة علاقتهما، أو إن كان يستحسن أن يفترقا قبل أن تزداد العلاقة بينهما سوءاً، فالمشورة أو تقديم جرعة من العلاج النفسي قد تساعدهما على رؤية الطريق أمامهما وتمكنهما من السير فيه:

"هل فكرا فعلاً في الأمر بجدية؟ أحياناً، فإنهما قد يظنان أنه السبيل للحرية والحياة الاجتماعية الجديدة الرائعة، ولكن عندما تلقي حقيقة (الطلاق) بظلها الكئيب عليهما، فإنهما يدركان أن الأمر ليس كما قدّرا، فعليهما أن يتأكدا من مواقفهما قبل الإقدام على الطلاق. ويمكن لبعض المكاتب المشهورة أو رعاية المتزوجين أن تساعدهما بتمكينهما من عملية اتخاذ القرار. ولكن لا يمكن للمرء أن يعرف الحقيقة قبل أن يمر بالتجربة".

(مشير هيئة الاتصال)

ومن المهم عند البحث عن المعونة بشأن أزمة في العلاقات أن نكتشف إن كان المشير (أو المنظمة التي ينتمي إليها هذا المشير) يعطي أهمية للفرد أم للعلاقة. ففي أغلب الأحوال عندما يطلب المساعدة طرف واحد من طرفي العلاقة الزوجية، فهذا ينتج عنه تطور، ونمو في هوية ذلك الشخص، وهذا يزيد الطين بلة لموقف متدهور بالفعل. وإذا فرض على طرف ما أن يذهب للاستشارة رغماً عنه، فإنه ينتج عن ذلك الكراهية والتمادي في مقاومة ذلك الطرف:

"كان المنحدر زلقاً، وذهبت "بيتي" لمكتب المشورة وذهبت معها. حسناً، لقد ذهبت هي بكل حسناتها وذهبت أنا بكل عيوبي. والشيء الذي أوقف استمراري في تلقي المشورة كانت المشيرة نفسها. فقد كانت في حوالي الثالثة والعشرين من العمر- فكأنني كنت مع ابنتي.

إن المشير لا يحاول أن ينقذ الزواج بأي ثمن، بل يحاول أن يمكّن الزوجين لكي يكونا قادرين على تحمل مسئولية اتخاذ قرار مواصلة المشوار أو إنهائه. إن الاستشارة تساعد الناس بأن تقدم لهم أساساً مأموناً عندما يبدو كل شيء منهاراً، وذلك عن طريق علاقة آمنة وحقيقية يمكن الاعتماد عليها (بمساعدة المشير) والتي من خلالها يمكن أن يكتشفا الموقف، ويعبرا عن مشاعرهما ويصلا إلى تبصر أفضل للأمور، مما يساعدهما على التعامل مع الحياة بفاعلية أكبر. إن تقدير الذات الذي يتلقى ضربة قاصمة أثناء المشاكل الزوجية والطلاق يمكن أن يرتفع لمستو طيب يمكّن الشخص من التخلص من الاكتئاب، والقيام بأعمال مثمرة:

"إن المشير (يسند) الناس حتى يخف الألم بالدرجة التي تمكّنهم من الإفضاء عما بداخلهم. إن

وظيفتنا هي مساعدة الناس على اكتساب الثقة وتقدير الذات.

"مشير هيئة الاتصال"

إن هذا وقت يعني فيه التشكك في المستقبل، إن العون مطلوب من قِبل شخص متفهم للموقف دون أن يكون متداخلاً بصورة شخصية أو مباشرة. إن الأطراف المعنية بحاجة لمساعدة موضوعية لاتخاذ القرارات وتنفيذها.

تقول نيكي هارت Nicky Hart وهي تكتب عن العبور من الزواج إلى الطلاق[(١)]:

عند مناقشة التغييرات الهامة في حالة الشخص ووضعه القانوني، فإن اشتراك أناس ذوى خبرة يتعاطفون مع احتياجات الفرد عند انتقاله من وضع إلى آخر يسهّل حركته خلال هذا الانتقال. فانتقال الشخص من وضعه كمتزوج إلى مطلق، عملية تخلق عند الشخص إحساساً بالعزلة والوحشة".

إن المشورة غير المنتظمة لها سمعة سيئة في الصحافة، وفي سنة ١٩٩٧ توصل مركز المراجعة والنشر في جامعة يورك إلى أن الاستشارة في حد ذاتها لم يثبت أنها تقدم فائدة ذات قيمة للعديد من الجماعات "المعرضة للخطر" ومع ذلك، فيجب النظر للمشورة كشركة بين المشير والعميل يعملان فيها سوياً لتحديد المشكلات والانفعالات، ويبحثان عن البدائل المتاحة ويستكشفانها ويسهلان عملية التغيير. إنها أداة نافعة تمنح المقدرة للفرد أو الزوجين اللذين أصبحا عاجزين بفعل الألم والصراع أو عوامل أخرى.

الطلاق "كصرخة لطلب النجدة"

إن طلب الطلاق يكون أحياناً في واقع الأمر محاولة لإنقاذ سفينة الزواج المشرفة على الغرق. إنها طريقة للفت الانتباه عندما تفشل كل الطرق الأخرى أن تقول: "انظر ماذا يحدث لنا"، - وتكرر مراراً "من فضلك انتبه لي"، أو "ما هي الطريقة الأخرى والمتاحة لنا التي تأخذنا خطوة للأمام؟".

كريستين

كريستين ومارتن كانا زوجين في العقد الخامس من عمرهما ولهما ثلاثة أبناء في سن البلوغ. لم تشعر كريستين بأي تجاوب عاطفي من مارتن، وهددت بالطلاق في محاولة لإجباره على

التغيير. ومضت إجراءات الطلاق على غير رغبتها، وحاولت أن تستعيد مارتن إليها. فذهبا إلى جلسات المشورة النفسية، ولكن مارتن كان قد اشترى بالفعل بيتاً جديداً بعيداً عن كريستين، وهذه الخطوة جعلت المصالحة مستحيلة في نهاية المطاف.

فالطلاق، إذن، يمكن أن يحدث نتيجة لتحذير لم يُفهم جيداً أو صرخة يائسة. كمحاولة أخيرة للوصول إلى السعادة الزوجية لإنقاذ زواج سوف يفشل لأنه مبنى على تحكم طرف في الطرف الآخر والتلاعب به، ولن يحدث التغيير المطلوب سوى بالإحساس بالأمن والثقة والتفاهم على أعلى مستوى. إن تصويب المسدس على الرأس سواء كان على شكل تهديدات بترك منزل الزوجية أو بالانتحار يعد ابتزازاً ولا يحل شيئاً من المشكلات المتراكمة كالنار تحت الرماد.

إلى أين نحن متجهون؟

بالنسبة لغير المتأكدين إن كان بالإمكان إنقاذ زواجهم أم لا، فالأسئلة الآتية قد تساعدهم على التركيز العقلي والصفاء الروحي:

- ما هي احتياجاتي التي أنتظرها من هذه العلاقة؟
- هل هناك فرصة لتحقيقها؟
- ما هي احتياجات الطرف الآخر؟
- هل أنا على استعداد أو سوف أكون على استعداد للوفاء بها أو قادر على الوفاء بها؟
- هل ما يدفعني للحفاظ على زواجي الخوف من أن أبقى وحيداً؟
- هل ما يدفعني لإنهاء علاقتي الزوجية رغبة دفينة في أن "أحلّق في الفضاء" و "أجد ذاتي"؟
- عندما أقول للطرف الآخر "أحبك" فهل أعني حقاً أني "أنه ضروري بالنسبة لي"؟
- هل أنا على استعداد أن أعتبر الزواج ميداناً لاستثمار شخصي وعاطفي (ومادي)؟
- لو أن الأمور تغيرت (بالفعل) بفضل المشورة على سبيل المثال، فهل سيوافق الطرف الآخر أن يجرب ذلك؟
- هل أنا على استعداد أن أجرب ذلك؟

- هل الجوانب الحسنة في الطرف الآخر تتفوق على الجوانب السيئة فيه؟

- إذا كان البقاء سوياً يعني الانتقال إلى مرحلة أفضل في العلاقة الزوجية، فهل أنا مرن بما فيه الكفاية لكي أفعل ذلك لصالح هذه العلاقة؟

- هل هناك أسباب قوية تجعل الطلاق يسبب مصاعب "لا تحتمل" للطرف الآخر أو لأبنائي أو لي؟

- هل هناك أسباب قوية تجعل من استمرارية الزواج مصدراً لمصاعب "لا تحتمل" لشريك حياتي أو لأبنائي أو لي؟.

- هل هناك أسباب قوية تجعل من استمرارية الزواج مصدراً لمصاعب "لا تحتمل" لطرف ثالث (على سبيل المثال ابني وأبنائي من شخص آخر)؟

- هل أنا على استعداد للكف عن أي اتصال عاطفي/ جنسي آخر؟

- ما الذي ستؤول إليه الأمور بالنسبة لي/ شريك حياتي/ أبنائي في حالة الطلاق؟

وأخيراً:

هل سيكون الألم الناجم عن بقائنا سوياً أعظم من ألم الانفصال؟

إن الاتجاهات نحو إنقاذ الزواج قد تغيرت. ففي حين كان يعتقد من قبل، وكذلك كانت تعتقد المنظمات الاستشارية، أنه من الأفضل للزوجين المتصارعين، ولأطفالهما أن يفترقا، اتجه التفكير الآن إلى اعتبار أن "الزواج السيء أفضل من إنهاء العلاقة الزوجية"، وأن الأثر السيء للطلاق على الأطفال أكبر من الأثر الناتج عن موت الوالدين.

إن الزوجين وحدهما بإمكانهما أن يقررا إن كان الزواج يمكن -بل يجب- إنقاذه أم لا. فإذا قررا أن يحاولا إنقاذه، فإن ذلك عمل يتطلب مجهوداً شاقاً يتطلب مساندته. ويمكن تحقيق ذلك بالحب والالتزام والصراحة والأصالة والحق والاحترام والأمانة ومهارات التفاهم والتواصل والاستمتاع:

"إن كنتما حقاً زوجين تشعران بالمسئولية، فإنه يمكن أن تعيشا سوياً في تفاهم وانسجام".

"زوج اجتاز تجربة الطلاق".

1. Nicky Hart, *When Marriage Ends: A Study in Status Passage*, Tavistock Publications, 1976.

الفصل الثالث

الانفصال

"بعد أن رجع عاملني معاملة سيئة. فلم يكن مسموحاً لي أن أحادثه بخصوص أي شيء قام به. وفي النهاية طلبت منه أن يذهب فترك المنزل أمام الأطفال. وبعد سنتين أغراني على رؤيته مرة أخرى وكنت أعيش معه لفترات في شقته. وطلب مني مبالغ مالية كبيرة. ثم عاد إلى تريسيا (Tricia). أما أنا فقد امتلأت غيظاً".

إن انهيار العلاقة الزوجية تكون في أغلب الأحوال عملية طويلة من الانزلاق، يتقلب فيها كلا الطرفين بين الآمال والمصالحة، واستمرار الحياة سوياً، والبداية الجديدة، والاكتئاب والغضب أو الرغبة في إنهاء العلاقة كلياً. فما لم يصرّ طرف ما على إنهاء العلاقة الزوجية فوراً، ليصبح الطلاق ضرورة حتمية، فإن الانفصال يمكن أن يكون حالة انتقالية تتأرجح فيما بين الأمل واليأس، المقاومة أو التحصن الدفاعي أو التحلل التدريجي من الروابط التي كانت تقيدهما، النظر للخلف والأمام.

✍ إن القرار الفعلي للطلاق قد يسبقه انفصال لمرة واحدة أو عدة مرات، حين يترك أحد الطرفين المنزل- إما لتجنب الطرف الآخر أو ليكون مع طرف ثالث. إنه وقت اختبار، فترة للتأمل بعمق في الأمر، فإما بؤس طويل الأمد أو التحرر الذي يمكن التوصل إليه عن طريق الطلاق، وهو وقت يحس فيه الطرفان بالوحدة المؤلمة لأول مرة . وبدون الانفصال يمكن الإقلال من قيمة التعاسة والمصاعب العملية الناشئة عن الانفصال، وإذا تم التعجيل بالطلاق بدون هذا الوقت التمهيدي، فقد يشتاق أحد الطرفين أو كليهما لإرجاع عقارب الساعة إلى الوراء يوماً ما.

كارول - ترك مأساوي لبيت الزوجية

كانت كارول في الأربعين من عمرها عندما تركت، في يأس، بيت الزوجية لأول مرة، على الرغم من أنها مرت بتجربتين تعيستين في الحب من قبل. اندمجت كارول في علاقة حب مع محام في المكتب الذي كانت تعمل فيه كسكرتيرة لبعض الوقت، وضغطت كارول على هذا الرجل، مايكل، ليترك زوجته ويعيش معها. فرضخ لها واستأجر منزلاً لإقامتهما سوياً في مدينة

مجاورة. كانت كارول قد خططت لهذا الانتقال، وتركت المنزل في أثناء تواجد زوجها في العمل. وبعد ليلة مأساوية في مكان إقامتها الجديد، تركها عشيقها وعاد لزوجته والتي كانت أيضاً زميلته في مهنة المحاماة. شعرت كارول بالانهيار فهي مهملة ومتروكة في مدينة بدون صداقات وبدون عمل. وحنّت أخيراً للعودة لمنزلها الآمن المريح على الرغم من أنها كانت تعتبر زواجها مخيباً للآمال. إلا أن عزة نفسها منعتها من العودة لمدة أربعة أشهر، ولكن النقود نفدت في النهاية فعادت. ولأن زوجها قد اعتبر أنه في موقف الطرف الأقوى فقد رفض مناقشة مشكلاتها أو أن يذهب معها لمكتب مشورة واستمرت كارول تعيش حياة بائسة من خلال علاقة زواج ميت.

إن كتابات فرويد تفترض النظرية القائلة إن حياتنا كلها تتجه نحو الانفصال والنزعة الاستقلالية والتفرد، أولاً حين نترك أمهاتنا، ثم حين نترك عائلاتنا والبيت الذي نشأنا فيه. فإذا لم تكن هذه الفترات الانفصالية المبكرة في طفولتنا مرضية أو مشبعة فإن الفترات الانفصالية التي تتم عندما نكبر تجلب الخوف من أن نشعر بالهجران وعدم الأمن وانقطاع المورد والشعور بالطمأنينة. وإذا لم نتعلم أن نكون استقلاليين ومعتمدين على ذواتنا في الكبر، فقد نجد أنفسنا نندفع إلى الخلف إلى مواقف تقلل من قيمتنا أو تدمرنا، لأننا غير أكفاء لأن نكون وحدنا.

إن الاعتماد على الآخرين، على الرغم من أنه يبدو لا عقلاني، إلا أنه يفسر السبب الذي يجعل بعض الناس لا يستطيعون التخلي عن العلاقات التي لا تفيدهم إطلاقاً. إن الابتعاد قد يكون أول خطوة هامة في حياة الكبار، ولكنه يكون موجعاً بأكثر مما يمكنهم أن يحتملوا إذا لم يكونوا مستعدين لها. ولهذا السبب ولأسباب أخرى، فالذين ينفصلون عن شريك الحياة يجب أن يكونوا متأكدين من وجود مساندة جيدة من عديد من الأصدقاء والأقارب، وربما من الكنيسة أو مستشار جيد أو -في بعض الحالات- مكان يأوى إليه أو باحث اجتماعي.

دنزي - غير قادرة على الوحدة

دنزي فتاة جميلة وطيبة ومرهفة المشاعر، ولكنها لم تستطع أن تثق أن أي شخص يمكن أن يهتم بها. وقد أدى عدم احترامها لذاتها أن تتزوج في سن الثامنة عشرة من أول صديق لها، وهو ڤنسنت. وبعد فترة قصيرة بدأ يدمن الشراب بكثرة، واعتاد أن يضربها. وقد عانت ٨ سنوات حتى تمكنت من أن تتركه وتحصل على الطلاق.

وبعد أقل من سنتين قابلت كلايف وتزوجته، وقد كان يبدو على النقيض تماماً من ڤنسنت - رومانسياً حالماً نابضاً بالحياة. ولكن كلايف لم يكن مخلصاً، وكان يبذر المال بغير حساب، وكان

إشباعه الجنسي يتوقف على أسلوب كانت تعتبره مهين ومنحرف. وكان تقديرها لذاتها ضعيفاً بالفعل، ولا ترى أنها تمتلك مقومات إغراء يمكن أن تغري أي شخص، وبدأت تعيش سنوات من الانغماس في حفلات سمر صاخبة لإشباع جوعها العاطفي، ثم بدأت تكفر عن ذنوبها. وأخيراً تركها كلايف واتجه نحو امرأة أخرى. وطلق دنزي التي أقدمت على الانتحار.

وما أن خرجت من المستشفى حتى اندمجت في علاقتين مع آخرين دفعاها إلى ممارسات جنسية منحرفة، وإدمان الشراب، والعنف، وتزوجت للمرة الثالثة رجلاً لم يكن مخلصاً لها. وعندما اكتشفت خيانته لها، توسلت إليه راكعة ألا يتركها.

إن عدم استقلالية الشخصية - كشخصية دنزي- يعني أنه حتى إذا تحقق الانفصال والتحرر من علاقة سيئة بوسيلة أو بأخرى، فلابد من العودة إليها -أو لعلاقة مماثلة- حتى يعيد إليها شيء أو شخص ما ثقتها في نفسها بالدرجة الكافية، حتى تحصل على شيء من الاستقلالية والاعتماد على الذات. ولكن الذي يحدث في أغلب الأحيان أن هؤلاء الذين يكون تقديرهم لأنفسهم ضعيفاً يغلقون على أنفسهم في دوامة شريرة من كراهية الذات المتزايدة. وقد أظهرت المقابلات الاستطلاعية لهذا الكتاب أن التقدير الضعيف للذات تتميز به النساء اللاتي يعاملهن أزواجهن معاملة سيئة ويهجرونهن.

ولو جّربنا كل الخيارات المطروحة الأخرى، فالانفصال قد يحقق الارتياح من موقف مؤلم عاطفياً وجسمياً في بعض الأحيان. إنه موقف لا يمكن أن يخلو من الألم، ولكن إذا استطعنا التعامل معه وفكرنا فيه بعمق، فإنه يعد فرصة للتعرف على ما يعتمل في قلوبنا وأفكارنا قبل أن يتجه المحامون للتعامل مع نظام معاد يعمل على إنهاء العلاقة الزوجية نهائياً.

"لقد أمرت بمغادرة المنزل خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. لقد شعرت أن محاميها يعاملني كأني متهم بالقتل".

قالت ثلما فيشر Thelma Fisher مديرة إحدى المؤسسات للوساطة لتصفية الخلافات العائلية:

من السهل أن تطلّق وما أن تبدأ إجراءات الطلاق حتى تنقطع الصلة بين الزوجين. ولكن الأمر يتطلب شجاعة... ومن الممكن إصلاح ما أفسده الدهر، وإعادة المياه إلى مجاريها في العلاقة الزوجية... ومن الممكن القبول وكذلك الصفح عما حدث في الماضي[١].

إن التركيز يجب أن ينصب على انفصال يكون مقبولاً ويعمل حسابه كلا الطرفين، وإلا فإنه سوف يعمل على تفاقم المشاكل وتعميق الجراح.

جيمس وميتشل- عام التأرجح

إن جيمس وميتشل اللذان التقينا بهما في فصل سابق يقدمان مثالاً لنا بأنه ليس من السهل حل قيود الرابطة الزوجية بين يوم وليلة، مهما كانت هذه القيود ضعيفة. ففي خلال ١٢ شهراً، تأرجح جيمس في علاقته ذهاباً وإياباً بين زوجته وماري ليس أقل من ٩ مرات، حتى انهارت ماري نفسياً وأنهت العلاقة. وخلال هذا الوقت أيضاً دخل جيمس المستشفى مرتين، منهك عاطفياً، وقد انغمس في حفلات لتناول المسكرات، وحاول جيمس أن يمر بتجربة الانفصال عن ميتشل ليختبر مشاعره، وقد عزم ألا يرى ماري أيضاً خلال هذه المدة. وظل لعدة شهور فريسة لانفعالات متضاربة من الشوق لإنهاء علاقته الزوجية، والإحساس المفرط بالذنب لتركه زوجته بعد ٢٤ سنة من الزواج والندم لما كان يسببه من ألم لكل من زوجته وعشيقته. وعندما قرر الطلاق لم يكن الطلاق مريحاً بلا مشكلات، إذ كانت ميتشل تتنازع وتسد كل المنافذ التي تستطيع أن تسدها -وفي مرارة- أصرت على تسوية جعلت جيمس عاجزاً مالياً.

إن الانفصال يختلف عن الطلاق، ولكن ليس من المحتم أن يسبقه،وهو ليس إجراء يقصد به حتمية إنهاء العلاقة الزوجية، فهو يعني أن يترك أحد الطرفين منزل الزوجية- على الرغم أن ذلك ليس حتمياً. فقد تمكن زوجان وكانا يمتلكان مسكناً متسعاً، من أن يعيشا حياة استقل فيها كل طرف عن الآخر استقلالاً شبه تام في المشاكل والنوم والخروج، ودون أن يتكلما معاً في منزل واحد. في معظم البيوت يكون من الصعب تحقيق ذلك.

فعندما يتصاعد الغضب والصراع حتى يصل للدرجة التي يستحيل فيها على الزوجين أن يكونا بلا تميز، أو عندما يتباعد الزوجان للدرجة التي لا يستطيعان فيها أن يستعيدا العلاقة العاطفية بينهما بدون مساعدة، وفي حالة الخيانة الزوجية من أحد الطرفين، أو عندما يهدد أحد الطرفين بتركه للمنزل، فإن تجربة الانفصال تتيح مخرجاً من الاهتياج العاطفي- أو من جمود اللامبالاة لكل من في المنزل.

إذا استطاع الزوجان التفاهم بقدر من اللطف والمصداقية، والاستفادة من فترة الانفصال، بمساعدة أو بدون مساعدة من مشير، فإنها يمكن أن تصبح فترة إيجابية. ولكن أن يفترق الزوجان بلا توجيه أو هداية، في حالة الغضب أو اليأس، فلن يحقق ذلك أي إنجاز يذكر. وفترات

الانفصال هذه تكون في العادة وجيزة، لأن الشعور بالذنب والوحدة والخوف تعمل على جمع شمل الطرفين ولكن دون التوصل لقرار (كما حدث مع چيمس وميتشل المذكورين من قبل)، فعبارة "أتعهد بأن أعدل من سلوكي" نادراً ما تؤدي لتغيير أي شيء، وسوف تتكرر العادات السلوكية القديمة الخاطئة.

تجارب الانفصال المخطط

استخدم أحد المشيرين هذه الاستعارة:

"عليكما أن ترتبا الحجرة قبل أن تخرجا من الباب، وعندئذ يمكنكما أن تخرجا إما منفصلين او سوياً".

يتيح الانفصال المخطط لكل من الزوج والزوجة (خاصة إذا كان أحد الطرفين لا يرغب في إنهاء العلاقة الزوجية) حرية الاختيار والقدرة على ممارسة ضبط النفس تجاه ما يحدث في حياة كل طرف. ففي معظم الأحيان، يشعر الطرف "المتروك" أن الأحداث ليست من صنعهما، وأن العلاقة التي اعتقدا أنهما ظلا يؤسسانها لعدة سنوات تتفكك وهما يقفان منها موقف المتفرج بلا حول ولا قوة. فمثل هذا الانفصال المتفق عليه، بمعنى أنه ليس رفضاً أو هروباً، يمكن أن يضاعف من تقدير الذات، بجعلنا ندرك أننا يمكن أن نتعامل مع المشكلات، ويمكن أن نكون مستقلين معتمدين على أنفسنا- ربما لأول مرة في حياتنا.

وكل طرف يمكن أن يرجع خطوة للوراء، ويلقي نظرة واقعية على نفسه وعلى العلاقة التي تربط بينهما، ثم يقرر فيما إذا كان يفتقد الطرف الآخر بما فيه الكفاية حتى يمكنه أن يستعيد العلاقة لإحساسه بالانتماء وليس بدافع الخوف والشعور بالذنب أو الواجب. قد يكون هناك خوف يصل لدرجة الرعب عما إذا كانت العلاقة سوف تصبح قابلة للنمو مرة أخرى أم لا، وعليهما، إن أمكن، مناقشة ذلك كل منهما مع الآخر، ويستحسن كذلك مناقشته مع مشير أو طرف ثالث غير متحيز. ولكن قد يحدث كذلك أن يقرر أحد الطرفين بثقة ألا يعود، فمن مخاطر هذه الفترة أنها قد تؤدي بالعلاقة الزوجية إلى الطلاق بدلاً من المصالحة.

وهذا الانفصال يمكنه أن يمنع الأزواج من التطليق ليكتشفوا بعده أنهم نادمون على ما أقدموا عليه. فذلك يسبب صدمة وألماً للرجل والمرأة وأطفالهما وعائلتيهما. إن الأزواج يمكنهم أن يتزوجوا ثانية في بعض الأحيان:

" ثم حدث الطلاق بناء على طلبي. وبعد ذلك كنت أراه كل عطلة أسبوعية عندما كان يأتي ليرى مايكل. فقد كنت أستعد للحصول على درجة علمية، وبدأت أستمتع بالاستقلالية، أعتقد أنه بدأ يحترمني أكثر مما كنت مجرد ربة منزل تربي طفلاً. فالطلاق كان أفضل شيء يمكن أن يحدث لأنه جعله يدرك ما أراده" (الديلي تلجراف، ١٧ نوفمبر سنة ١٩٩٤)

إن الانفصال يمكن أن يجلب كل هذه المزايا دون حدوث صدمة الطلاق وتدخل المحامين الباهظ التكاليف.

مارجريت وجيري - تم طلاقهما بسرعة...

تزوج مارجريت وجيري عندما كانا في العقد الثالث من عمرهما، كانا صديقين ضمن مجموعة من الأصدقاء لسنوات كثيرة. وقد اتخذا قرار الزواج على عجل، وقد أنجبا طفلين على مدى ثلاثة أعوام. وعندما بلغ الطفلان الرابعة والثالثة من عمرهما، عادت مارجريت للعمل مما أغضب جيري الذي كان يشعر أن مكانها في البيت كزوجة وأم. وأعلنت مارجريت عندئذ أنها سوف تتدرب كممرضة، وقد كان هذا القرار بمثابة القشة التي قصمت ظهر البعير بالنسبة لزوجها. فتشاجرا بحدة وطلبت من جيري أن يخرج من المنزل. وبدأ في إجراءات الطلاق على الفور، وعلى مدى شهور قليلة أصبح الطلاق نافذ المفعول وتم بيع المنزل.

ثم بدا وكأن مرجريت قد استيقظت من غفوتها لتدرك ما حدث بالفعل، وقد أحست بندم شديد يصحبه الإحساس بالذنب. وشعر جيري نفسه بالمرارة وأصبح كارهاً للنساء. ومضت عشر سنوات دون أن يرتبط أي طرف منهما بعلاقة أخرى.

في حالة مرجريت وجيري فإن الانفصال المخطط له جيداً لعدة شهور كان من الممكن أن يساعدهما لإقرار ما أراداه حقاً، وما هو صواب بالنسبة لهما ولأطفالهما. ولقد حدث مؤخراً أن مرجريت قد عانت من اكتئاب. وكان يمكن للانفصال أن يمنع اتخاذ مثل هذا القرارالذي لا رجعة فيه على أساس غير سليم.

قال أحد المشيرين أن النساء يخبرن أزواجهن أحياناً برغبتهن في الانفصال ثم تقول الواحدة منهن "أحتاج مهلة لبعض الوقت، إنها مجرد تجربة"، وذلك للتخفيف من وقع صدمة ترك المنزل إلى الأبد. وتخشى النساء من أن الرجل لن يقدر على تحمل خبر إنهاء الزواج ولذلك فإنهن يعطين الإيحاء بأنه لا يزال هناك أمل.

والانفصال من الناحية المثالية هو وقت يتعلم فيه الطرفان كيف يعيشان بمفردهما (بعض الناس لم يجتازوا تجربة المعيشة بمفردهم على الإطلاق)، وكيف يرتبان الأمور المالية، ويتفاوضان بخصوص الأطفال، ويستخدمان الوقت بطريقة مبتكرة، ويبحثان عن المشورة أو العلاج النفسي ليكتشفا لماذا تسير الأمور بطريقة خاطئة، وأي أنماط السلوك التي لم تكن إيجابية ومنتجة في حياتهما، وتحمل المسئولية عنها بدلاً من أن يلوم كل طرف الطرف الآخر- أو الظروف.

الانفصال المفروض أو غير المرغوب فيه

ولكن هذا ليس عالماً مثالياً، وفي الحقيقة فإن هذا الوقت يمكن أن يكون من أسوأ الأوقات التي يواجهها الناس:

"عندما حزمت متعلقاتها أخيراً ومضت، فإني يمكن أن أصف ذلك بأنه أسوأ الأوقات التي مررت بها في حياتي كلها... فلم أعرف كيف أعيش حياتي بعد ذلك. نعم، كنت أستطيع أن أطهو بنفسي وأقوم بالعديد من الأشياء، ولكن نظام حياتي كله قد انقلب رأساً على عقب- رغماً عني فجأة وبدون مقدمات".

"عندما سألته عن هذه المرأة، حزم حقائبه وخرج من حياتي. كيف يجرؤ على معاملتي بهذه الطريقة؟ إنها لا تظهر أي قدر من الاحترام".

"إن أطفالي ثمرة لحبي لأبيهم ومازلت أحب والدهم للدرجة التي تجعلني أسعى لاستعادته حتى أثناء السنة التي استغرقتها إجراءات الطلاق عندما كنا منفصلين وكان يزور أطفاله في بيتنا الجديد".

عندما يفرض الطلاق على أحد الأطراف بسبب ترك الطرف الآخر، في أغلب الأحوال بسبب علاقة جديدة، فإنهما يشعران بالدوار و يتعاملان مع الجروح الغائرة والغضب والخيانة والعار والألم وآلاف الموضوعات العملية الأخرى.

بالنسبة لأولئك الذين فُرض عليهم هذا القرار فجأة، فإن الانفصال يعتبر أزمة كبرى. لقد شاهدوا نظام حياتهم ينهار فجأة أمام أعينهم، وما يعقب ذلك من ارتباك ويأس لا يمكن أن يكون قاصراً على الشئون العائلية. فهناك الانهيار العاطفي... وكثيرون وجدوا أنفسهم غير قادرين على القيام بالأدوار المطلوبة منهم سواء داخل أو خارج المنزل[٢].

فالاستيقاظ في الصباح، والاهتمام بشئون الأطفال والإشراف عليهم والذهاب للعمل قد يكون

أكثر مما يستطيع كثيرون أن يقوموا به. كما أن اللوم، والاتهامات المضادة، وتأنيب النفس والتساؤل عن السبب، يعوق أي مشاعر إيجابية، وبالتالي المواقف الإيجابية. وأول خطوة على طريق الانفصال والتي تبدأ بكلمة "أنا" بدلاً من "نحن" يمكن أن تكون بمثابة صدمة قاسية.

الوحدة

إن هذا الوقت الذي ننفصل فيه عن الطرف الآخر، وفي معظم الأحيان عن الأطفال، ونترك البيت، سواء كان هذا الوقت متفقاً عليه أم لا، قد يكون أول مرة نعيش فيها بمفردنا بعيداً عن كل ما كان يمنحنا الأمان. فالوحدة لها تأثير سيء ويضاعف من وقعها السيء أنها تحدث في مسكن لم نألفه من قبل. وحتى بالنسبة للأصدقاء أو العائلة فإننا لم نعد جزءاً من صخب وضجيج حياتهم اليومية، والمهام الروتينية التي كانت تبدو بغيضة لكنها كانت تعطي هدفاً ومعنى لوقت الفراغ، والعطلات الرسمية والأسبوعية التي تتهادى وهي تجلب معها "الآخرين" الذين يقضون أوقاتاً سعيدة مع زوجاتهم وأطفالهم. وبالإضافة إلى العزلة فإن العناية بالأطفال الصغار تضيف عبئاً جديداً إذا كانت عملية استئجار حاضنة للأطفال مكلفة، وساعات المدرسة مقيدة للحرية أيضاً.حتى وارتياد الحانات والمطاعم ودور السينما والمتنزهات من العوامل التي تضاعف الإحساس بالعزلة والألم للمنفصلين.

وليس في مقدور الجميع الاكتفاء بأن يظل الإنسان وحيداً دون صحبة من أحد. إن أسعد العلاقات تتألف من شخصين يعرفان كيف يكونان لوحدهما، ولكنهما يجلسان سوياً باختيارهما. لكن أن يكون الإنسان وحيداً فهذا وقت يتعلم فيه المرء أن يعيش بمعزل عن الآخرين ويتعلم المهارات التي تجعل المرء يستقل عن الآخرين في الأمور العملية (كالطهي والتعامل مع القوابس الكهربائية أو تغيير إطارات السيارات وتثبيت الأرفف والكي والحياكة). ولكن أي مهارة من هذه المهارات لا يسهل القيام بها عندما تكون عواطفنا ملتهبة، ويعني الاكتئاب أو الإرهاق أنه من الصعب القيام بالحد الأدنى من هذه الأشياء.

ونظراً لنسبة الطلاق المتزايدة، فإن عدداً كبيراً من الناس الذين نقابلهم يكونون إما اقتربوا من الطلاق، ويعدون العدة له أو إنهم قد خاضوا التجربة فعلاً لتوهم. وهذا يعني أن عدداً كبيراً آخر يجتازون في تجارب آلام الوحدة وتعقيداتها التطبيقية في نفس اللحظة التي نعاني نحن منها.

يوجد العديد من النوادي والمجتمعات للمنفصلين أو الذين تم طلاقهم، ولكن القول المأثور: "المحتاجون بحاجة للمحتاجين من أمثالهم" لا يجب أن يغيب عن أذهاننا، إلا أن الاندماج السريع

الشديد والندم واستنكار العائلة والأصدقاء، فيؤدي ذلك للعزلة والوحدة.

يوصي أخصائي علاج الاضطرابات في العلاقات العائلية والزوجية لبرتي كوفاكس Liberty Kovacs بالعلاج الجماعي في هذه الأحوال، لأنه في هذه الحالة سوف يتوفر قدر من المعلومات من آخرين قد مروا بظروف صدمة مماثلة، وهذا يساعدنا أن نعرف أننا لسنا مختلفين كما نعتقد، وأن الشخص الذي تورط في علاقة غرامية ليس بالضرورة وحشاً كاسراً يسعى لتدمير العائلة. ومع ذلك فهذا وقت أليم لأن الشعور بالإثم يفسد ويؤثر على تعاملنا مع الآخرين، وقد نقر بحقيقة أن سلوكنا قد دمر الزواج وقضى عليه.

ويتجمد موقف بعض الناس عند الانفصال، فيعيشون حياتهم متباعدين عن شريك الحياة، ويستقل كل طرف عن الطرف الآخر دون اتخاذ الخطوة الأخيرة المؤدية للطلاق. فإذا لم يكن هناك طرف ثالث، أو إذا كانت هناك مبادىء دينية معينة تحول دون الطلاق، فقد لا يتم التوصل لقرار قانوني نهائي. يكتب نيكي هارت في هذا الصدد قائلاً:

"في حين أن هناك عادات متأصلة لمساعدة الأرامل في وقت حزنهن أو لتقديم خطط مدروسة للفتيات المقبلات على الزواج لتساعدهن في مرحلة الزواج، إلا أنه على الشخص الذي انفصل عن الطرف الآخر حديثاً أن يعالج مشكلاته بمفرده... فقد يظل الشخص الذي انتقل من خانة "المتزوج" إلى خانة "المتزوج سابقاً" في تلك المرحلة الجديدة لوقت غير محدد. وهذه المرحلة الهامشية التي يظل فيها متأرجحاً بين الحالتين، غير واثق من النتيجة، وبمعنى آخر "خارج المجتمع"، مليئة بالحزن، وقد تسهم إسهاماً مباشراً في الجراح الناتجة عن الانفصال والطلاق.

ومثل هذه النهاية غير المتوقعة، تترك في أغلب الأحيان أموراً عاطفية معلقة بين الطرفين، وهذه الشئون غير المكتملة تعمل على عدم شفاء الجروح التي يمكن أن تسببها انتهاء العلاقة ببطء أو فجأة.

1. From an interview with the author, October 1996.
2. From the paper by Nicky Hart, 'Contrasts and correspondences in the meaning of marital breakdown for men and women', given to the 1974 Conference of the British Sociological Society on Sexual Divisions and Society.
3. Liberty Kovacs *Separateness/Togetherness: A paradox in relationships*, Journal of Couples Therapy (The Haworth Press Inc) vol 4, 1994, no 3/4, pp 83–94.
4. Nicky Hart *When Marriage Ends: A Study in Status Passage*, Tavistock Publications, 1976.

والشعور بالمعية مع أشخاص آخرين يجتازون نفس التجربة لا يجلب السعادة بالضرورة على المدى الطويل، إلى أن تنفصم عرى الزوجية فعلاً ونكتشف المشكلات التي قضت عليه ونتوصل لحلول بشأنها.

الانفصال بعد العنف

حسن ألا نضطر لمواجهة النقد الدائم والعنف المستمر. ذات مرة حدث لي ما لا يحمد عقباه.... وشعرت أن كل شيء قد انتهى بالنسبة لي. لقد هجرني ولم أحاول أن أستعيده. وبعد عامين قلت إني قد انفصلت عنه طوال تلك المدة، ولكنه لن يطلقني. وبعد خمس سنوات كان يمكنه أن يعود في خلال شهر واحد بتكلفة مالية قليلة، ولكنه لم يوافق. وظللت أقول للناس إنه بعيد في مهمة.

حينما يكون هناك عنف جسدي وجنسي أو عاطفي قد لا يكون هناك خيار سوى الهجران، ويمكن أن يحدث هذا دون إتاحة وقت لعمل خطط. إن أمننا وأمن أطفالنا من الأولويات القصوى. ولكن عادة يضاف إلى ذلك كل المصاعب الأخرى التي يواجهها كل الذين انفصلوا عن أزواجهم وزوجاتهم، كالمشكلات المتعلقة بالحماية والمسكن والتمويل والإجراءات القانونية والهروب الدائم والخوف. ويتحمل المتهمون بارتكاب العنف أعباء إضافية كالشعور بالذنب والعار والندم والخوف.

الانفصال بعد ارتكاب جريمة الزنا

"بعد ٢٠ سنة من الزواج تم الانفصال- لمدة أربع سنوات قبل الفصل الختامي من حياتنا الزوجية. وصدمت صدمة هائلة. لقد تورط في علاقة حب مع طرف آخر لعدة سنوات. وكانت هناك مواجهة كبرى بيني وبينه، وذهبت لأحد المحامين، وبدأت في اتخاذ إجراءات الطلاق، لقد كنت أعتقد أنه إذا رأى أني جادة فيما أنا مقدمة عليه، فقد يتوقف عن هذه العلاقة. ولكنه طلب مني أن أعود إليه. وبعد ذلك بعامين طردته مرة أخرى لأنه كان قد عاد لاستئناف هذه العلاقة الآثمة من جديد".

إن ضياع الثقة لا يعني فقط خيانة العهود، ولكنه يسمم ذكريات الأوقات الحلوة أيضاً. وقد تمضي الأحداث سريعاً دون سيطرة عليها عند اكتشاف الخيانة أو العلاقة أو الاعتراف بها. وقد يُطلب من هؤلاء الأشخاص مغادرة منزل الزوجية- أو يَهجرون. وقد لا تكون العلاقة الآثمة هي ما كانوا يريدونه، فقد تكون نتيجة لضغوط عديدة وزواج فاشل، ولكن يتبقى دائماً الشعور بالذنب

الفصل الرابع

قرار الطـــلاق

"لقد تم طلاقهما بالسرعة التي تزوجا بها. لقد قالت إنها استيقظت ذات صباح ووجدت نفسها مطلقة، ثم أدركت هول ما حدث. وأرادت أن تعود باستماتة، ولكن قلبه كان جامداً لا يلين. وقال لولا الأطفال فإن ما يسعده ألا يرى وجهها مرة أخرى" (مشير)

"لقد انفصلنا لمدة ست سنوات قبل الطلاق- ولما أراد سبباً لتطليقي كانت حجته أن (مسلكي كان غير معقول)- وذلك لأني كنت أشعر بحنين لوطني عندما كنت في جنوب أفريقيا!".

إذا لم تكن المصالحة ممكنة، ونحن لسنا راغبين أن نعيش معاً، ففي مرحلة ما، فإننا سوف نصل إلى نقطة نتخذ فيها قرار الطلاق. وفي العادة فإن طرفاً واحداً يرغب في الطلاق أكثر من الآخر، ولكن هذا في حد ذاته يمكن أن يفسد العلاقة مع الطرف الآخر، حتى إنهما في النهاية يقبلان فسخ عقد الزواج.

"لقد استطعت أن أجعل مشاعر الصفح تطفو على السطح- وبعد ١٨ شهراً من محاولة الحفاظ على تماسك الزواج- قررت أن أفضل شيء هو الحصول على الطلاق مع أقل قدر من المهاترات (الاتهامات والاتهامات المضادة)، وأن أسمح لزوجي أن يبحث عن السعادة مع المرأة التي أحبها.

فقلت له: "إذا أردت إتمام الطلاق فيمكنك أن تفعل ذلك. وإذا أردت أن تكون معها اذهب إليها. إننا لا نريد مزيداً من الحدة والشراسة".

ولكن الذي يحدث في العادة أن الطرف الذي لا يريد أن يخسر الزواج هو الذي يجد صعوبة في تقبل واقع الأمر، وأن اللحظة قد حانت للطلاق. ومع ذلك فكلا الطرفين (ما لم يكن هناك طرف ثالث يمكن الذهاب إليه) هما اللذان يجعلان من الإقدام على هذا الموقف الجديد المثير للمتاعب أمراً لا مفر منه. إن الانفصال قد يبدو جذاباً ولكنه يجب -لو أن الطرفين المعنيين أمينان- أن يجلب معه مراجعة وإعادة لتقييم هويتهما وأسلوب انتمائهما وألفتهما. ومثل هذه العملية مؤلمة تكلف ثمناً فادحاً على المستوى الشخصي، ولذا ففي النهاية قد يقرر الزوجان "أن

ما يعرفانه أفضل مما لا يعرفانه"

ولهذا السبب فإن الانفصال، إن لم يكن بالضرورة تمهيداً للطلاق واستخداماً لاكتشاف المرحلة التي انقضت من الزواج، يمكن أن يصلح كإعداد جيد للمرحلة النهائية أياً كانت. فكلما كان الإعداد للنهاية وما تتضمنه على المستوى الشخصي والعملي جيداً، كلما كنا أكثر استعداداً لتقبله على الرغم من الصعاب التي تكتنفه.

ما الذي يجعل الناس تحجم عن اتخاذ خطوة الطلاق؟

هناك أسباب عملية أكثر قد تجعل أحد الطرفين يقاوم فسخ روابط الزواج رافضاً قبول التغييرات الحتمية والمفجعة:

سام وإما

سام (٣٢ سنة) وإما (٣٣ سنة) قد تزوجا منذ أربع سنوات وعندهما طفلان أحدهما ستة شهور والآخر سنتان. وتخرّج الزوجان من الجامعة ويحصلان على أجر جيد. لقد عاشا معاً لمدة ٣ سنوات قبل الزواج والآن يشعران بجمود العلاقة التي تربطهما سوياً، وأنه لا يوجد ما يربطهما معاً سوى الأطفال. ولكن سام عارض الطلاق بشدة، لقد كان يخشى بشدة (مع وجود بعض الإحصائيات التي تثبت أن الرجال الذين يخسرون أحقيتهم في الوصاية على أطفالهم يفقدون الاتصال بهم كلية في السنوات التالية للطلاق) أن يفقد أطفاله، وهي صدمة لا يستطيع تحملها.

إن مشكلة الأطفال، تؤثر بالطبع تأثيراً كبيراً على قرار الطلاق، ولها أثر كبير على مشاعر الوالدين الذين يتأثرون بهذه المشكلة تأثيراً كبيراً.

وبالنسبة للزوج أو الزوجة، فمن يصل منهما للمنزل يوماً ما ليجد الأمر الواقع- مذكرة على رف المدفأة أو بيتاً فارغاً- فقد لا يكون هناك أي وقت لإجراء أي تعديل. وقد نظن أو نأمل أن الطرف الآخر سوف يندم على ما فعله، وأن العلاقة الجديدة التي اندمج فيها سوف لا تدوم، وأنه سوف يعود نادماً، ولكن ينبغي مواجهة الحقيقة يوماً ما. إن العلاقات تموت كالبشر تماماً، وقد تأتي لحظة ونجد أنه ما كان موجوداً بالأمس يصبح غير موجود اليوم.

إذا لم تكن هناك طريقة أخرى

إذا صمم أحد الطرفين أو كلاهما على أنه ليس هناك فرصة لإحياء الزواج من جديد، فالطلاق هو الحل الوحيد. وكما هو في معظم الأشياء التي تنتمي للعلاقات البشرية، فما يهم الآن هو

كيفية المضي قدماً فيه. وعملية فسخ الروابط الزوجية مهمة كنتيجة حتمية للطرفين، ولأطفالهما ولأي علاقة مستقبلية لهما.

"أكرهك ولكنك والد للأطفال"

كانت فيونا ودنكان على وشك الاقتتال، وفي أثناء عملية اتخاذ قرار إنهاء علاقتهما الزوجية المليئة بالصراع، لم يكن لديها كلمة طيبة لتقولها عنه، وكانت مشحونة بالغضب والبغضاء لأن الطلاق أصبح ضرورة حتمية. ومع ذلك فقد كانت فيونا مصممة على ألا تقول أي شيء يمس كرامة زوجها لطفليها حتى يظلا على حبهما له. وعلى الرغم من مشاعر المرارة الموجعة داخلها إلا أنها استطاعت أن تقول لدنكان: "إنك ستصبح دائماً والداً لطفليّ، تعال لتراهما في أي وقت".

إذا استطاع الأزواج، مثل فيونا، في وسط دوامة قرار الانفصال، أن يجعلوا مشاعرهم بمعزل عن الموقف المتردي، فإنهم بذلك يستمرون في طريقهم بسهولة، ويعطون لأطفالهم رسائل أكثر إيجابية تقلل من فداحة خسائر انهيار روابط الأبوة والأمومة.

من النادر أن يكون قرار الانفصال واضح المعالم. وقد رأينا بعض الأسباب (السيكولوچية والعملية) التي تجعل بعض الناس، على الرغم من عدم تحقيق الزواج لمتطلباتهم، يحجمون عن اتخاذ قرار بإنهاء الرابطة الزوجية.

قرار الطلاق-الرجال والنساء

"لقد أصرّ على أنه يريد استمرار الزواج وأنه لا يريد أن يعيش مع محظيته. لقد أصرّ على ذلك. ولكني لم أستطع تحمل الأكاذيب ولا الخيانة".

إن الرجال أكثر سعادة بمواصلة الزواج على ما هو عليه، وتثبت الإحصائيات أن عدد النساء اللاتي يطلبن الطلاق أكثر من عدد الرجال. فالزواج يلائم الرجال، وسوف نكتشف آثار الطلاق على الرجال والنساء في الفصل التاسع. إن الرجال لا ينتظرون إشباعاً عاطفياً من الزواج كالنساء، ولكنهم يرغبون بدلاً من ذلك أن يعيشوا حياةً يقتسمون فيها المتعة مع الطرف الآخر. وهكذا فالاعتراف بأن الاحتياجات العاطفية تمضي بدون إشباع نجده على لسان الزوجة أكثر مما نجده على لسان الزوج. وما أن توقن المرأة أنها لن تحصل على ما تريده داخل إطار العلاقة الزوجية حتى يكون هناك احتمال كبير أن تميل بعيداً ثم يحدث الطلاق. وهذه ظاهرة شائعة في

حالات الطلاق التي تحدث بعد خمس أو عشر سنوات من الزواج (الإحصائيات تقول إنها من أكثر السنوات التي يهددها الطلاق) عندما يحدث الزواج بين زوجين صغيرين في السن، فيتصور الزوج أن كل شيء على ما يرام، ولكنها تنضج بمعدل أعلى منه، وتكون أرجح من الناحية الذهنية، وأكثر ثقافة وإدراكاً، وأكثر إلماماً بالنواحي العاطفية، وتعرف أن هناك خطأ ما.

وعلى النقيض، فإن صدمة الطلاق قد تمنعنا من أن نقترب من مشاعرنا لكي نتعرف عليها:

سونيا وأدريان

تزوجت سونيا وأدريان في منتصف العقد الثاني من عمرهما وانفصلا قبل أن يبلغا الثلاثين، قبل أن ينجبا أطفالاً. وكانت فكرة الانفصال هي فكرة سونيا كتجربة لأنها يئست من زوجها ومن زواجها. لقد تزوجا دون أن يكتشفا توقعات كل منهما من الآخر، وقد شعرت الآن أن أدريان قد فشل أن يكون الزوج الذي كانت تحلم به. وقد رفض هو في غمرة كفاحه لبناء مستقبله، أن يستمع لشكواها. وتركته فجأة وأصبحت نتيجة لذلك في حالة من الضياع مفتقدة الأساس الآمن للزواج، وهي تعلم أنها لم تكن تريد أن تبقى، ولكنها لم تكن قادرة على تحديد ما فقدته. لقد صدم أدريان بسبب ذهاب سونيا المفاجيء مما جعله يلجأ لمستشار شخصي، وبدأ يراجع ما كان يحدث على مدى السنوات السابقة.

"العش الفارغ" والطلاق

يواجه النساء مشكلة عدم قدرتهن على اتخاذ قرار بإنهاء حياتهن الزوجية، خاصة بعد أن تكون هذه العلاقة الزوجية قد صمدت مدة طويلة حتى وصلن لمنتصف أعمارهن. وهذا الوقت يدعى "وقت العش الفارغ" عندما يكون الأطفال قد كبروا، وتركوا المنزل، ويكون لدى الزوجة التي لم تحقق ما تطلعت إليه في العلاقة الزوجية، متسع من الوقت لتحقق "آمالها" في أن "تجد نفسها" لأول مرة في حياتها. وقد لا يحقق الانفصال فسحة سيكولوجية كافية لذلك تجد نفسها مدفوعة نحو طلب الطلاق.

أزمة منتصف العمر والطلاق

فترة "أزمة منتصف العمر" يعاني منها الرجال أيضاً حين يجرون وراء وسائل لتجديد شبابهم كحب جديد أو متعة جنسية لدى امرأة أصغر سناً. والرجال الذين يقررون ترك زوجاتهم لهذا السبب قد يعانون كثيراً من جراء التوتر الذي ينتابهم وهم يعانون من ويلات الشعور بالذنب

والندم، ويتـأرجـحون ذهاباً وإياباً بين هذه المشـاعـر المؤلمة وبين جـاذبيـة إغـراء طرف آخـر يجـعلهم يشعرون بأنهم أكفاء ومليئون بالشباب والحيوية:

"هذا ما كنت أفكر فيه" أمامنا رجل في قمة أزمة منتصف العمر. لقد فقد وظيفته، وسوف "يفقد بيته"، لقد تقمص شخصية جديدة تختلف تماماً عن شخصيته. فقد حدث هذا قبل بلوغه الخمسين، وبدا كما لو كان شخصاً آخر. كان هذا مريعاً، فقد اتهمني بمحاولة دس السم له في طعامه، لقد حاول أن يتناسى دوره في الحياة تماماً، وتلك هي الطريقة الوحيدة التي استطاع أن يواجه بها ما فعله- أن يجعلني غير منظورة. لقد قال: "إني ذاهب لأبدأ حياة جديدة معها، ولا شيء في حياتي القديمة سوف يؤثر فيّ مرة أخرى".

ما أن يتركوا فترة التردد خلف ظهرهم ويختاروا أن يتركوا شريك الحياة بعد زواج دام عشرين أو ثلاثين سنة حتى ينكروا -وهم في غفلة- مقدار الدمار الذي أحدثوه، ولكنهم قد يضطرون لمواجهة معارضة أبنائهم، وتحمل الفضيحة.

قالت ابنتي: "عليّ أن أتقبل أني لن يمكنني استعادة والدي. فلن يكون نفس الرجل الذي أعرفه. إنه لن يتغير".

إن عدم التأكد من الرغبة في التحلل من قيود الزواج سوف يثير حتماً قدراً هائلاً من تحليل الذات لاختبار الدوافع والقيم مع المداولات، بعلم أو بدون علم الطرف الآخر. إن هذا القدر من التأمل والأخذ والرد قد ينتج عنه قرار بعدم إنهاء العلاقة الزوجية حيث أن التأمل في متانة الروابط الزوجية وتقييم ما سيحدث من خسارة لو تم الطلاق قد يكون كافياً بالنسبة للطرف الغير راض عن الزواج أن يتراجع عن موقفه منذ البداية:

- العزلة المحتملة.
- الألم المتواصل.
- عذاب الأطفال واحتمال عدم تمكن أحد الطرفين من الاتصال بهم.
- الصعوبات المالية.
- احتمال الفشل على الدوام.
- احتمال هجران الأصدقاء وربما العائلة التي تحاول إما أن تبقى على الحياد أو تنحاز إلى

الطرف الآخر.

- الحنث بالعهود.

كل هذه يجب أن نضعها في كفة مقابل المصاعب الحالية والألم الناتج من العلاقة نفسها. فهو ليس قراراً هيناً. وإذا كان التردد هو سيد الموقف، فالطرف الذي يريد أن يهجر قد يسحب رصيده من العاطفة، عامداً متعمداً، من العلاقة الزوجية، وربما يفعل ذلك آملاً أنها سوف تذبل وتذوي. وقد تذبل بالفعل إذا قابل الطرف الثاني هذا الانسحاب العاطفي بانسحاب مقابل في الالتزامات العائلية. ولكن إذا قابل الطرف الثاني ذلك بمزيد من الالتزام والتجاوب في العلاقة الزوجية، فسوف ينتج عن ذلك إيقاع الطرف الأول في ورطة أليمة. وقد تكون هناك نتيجة أخرى تختلف عن سابقتها، ذلك أن الطرف الثاني قد يشعر أيضاً بأنه قد لحقه الضرر فيغضب لسلوك الطرف الأول الذي يريد أن يهجر عش الزوجية، فيتجهان نحو إنهاء العلاقة الزوجية مما يسبب حزناً وحرجاً للطرف الأول.

من المحتم أن الرغبة القوية لإنهاء العلاقة الزوجية، من جانب أحد الطرفين أو كليهما -مهما كانت النتيجة المحتملة- لابد أن تفسد تلك العلاقة لأنها تعصف بوهم تماسكهما وترابطهما. ولا يتبقى سوى القليل من الأمل في أن هذه الفترة من التردد والشك والقسوة والتمزق وربما المحاولة "مرة أخرى" ثم "مرة ثانية" لا ينتج عنها سوى المزيد من العذاب.

ولكن من المؤكد أن قرار إنهاء العلاقة الزوجية لا يمكن أن يكون قراراً بلا ألم، وأن خسارة حياتنا السابقة وشريك حياتنا لن يحدث دون دفع الثمن من العديد من الانفعالات الثائرة: كالارتباك والشك والألم والشعور بالذنب، والندم، والغضب، والخوف، والوحدة -وفي النهاية- الاستسلام والقبول (بالوضع الجديد). سوف تكون هناك جراح تترك ندوباً، والنتائج العملية للقرار سوف تجلب بدورها ألماً عاطفياً واهتياجاً عظيماً. وسوف نستكشف هذه النتائج والانفعالات وتجربة خوض هذه الانفعالات في الجزء الثاني.

1. Appendix 1 deals with the 1996 Family Law Act, which introduces new divorce legislation, and which will come into force in 1999. It also looks at the process of mediation, recommended in the new Act, and how this can help the process of divorce.

القسم الثاني

جراح الطلاق

مقدمة

إن الطلاق ليس حادثة محددة. إنه عادة عملية متدرجة ومؤلمة ألماً عميقاً نتيجة لتفكك الروابط السيكولوجية والعاطفية والاجتماعية، وما يصاحب ذلك من أحزان، والأدوار التي تخللتها، وأيضاً الشخص الذي أشركناه معنا.

إن شدة الألم الذي نختبره سوف يتوقف على ما فقدناه، وعما إذا كنا نحن السبب في الطلاق أو رغبنا فيه. وتشتمل العوامل التي تسهم في اكتئابنا على: درجة الصلة التي كانت تربطنا بشريك الحياة، ومقدار الألفة والمودة نحوه، وفاعليتنا كبشر ناضجين، وطول مدة الزواج، وحضانة الأطفال، والموضوعات الخاصة بالنواحي المالية، والإقامة، ومصادر تقديم العون.

إن عملية الطلاق تأتي بنا وجهاً لوجه أمام حقيقة أنفسنا كما لم نعرفها من قبل، وما نراه في المرآة قد يكون صدمة لم تعدّنا الحياة لها. وهو لذلك ليس وقتاً لفقدان علاقة، وشريك حياة، وأطفال أحياناً، وبيت وأصدقاء فقط، ولكنه وقت أيضاً لنكيف فيه أنفسنا على فقدان صورتنا الذاتية التي طالما تعودنا عليها وألفناها وأحببناها.

إنه وقتٍ عبور نضطر أن نقول فيه وداعاً للأشياء الكثيرة التي كنا نعزّها، ونعتمد عليها ونتعلق بها، والتي نضطر أن نتركها لنعبر -بصعوبة بالغة- إلى مكان مختلف بخريطة مختلفة وأرض مختلفة وسكان مختلفين.

إن هذا الجزء الثاني من الكتاب يقدم لنا خريطة للطريق للانتقال الذي يقوم به من اجتازوا خبرة الطلاق من حالة إلى حالة أخرى، من الشركة إلى الوحدة. إنه يعكس المرحلة الثانية التي تتوسط من الانتقال من حالة الانفصال إلى الاندماج.

ولأن ما يحدث في العادة أن طرفاً هو الذي يرغب في إنهاء العلاقة الزوجية أكثر من الطرف الآخر (على الرغم من أنه قد لا يكون الطرف الذي طلب الطلاق)، فإننا سننظر إلى هذه العملية من وجهة نظر كل من الطرفين، الطرف الذي يهجر عش الزوجية، والطرف المتروك- "الخاسر". وسوف نلقي نظرة على الفروق الجوهرية في الطريقة التي يتفاعل بها الرجال والنساء مع عملية الطلاق والانفعالات التي تتولد نتيجة لذلك.

وفي هذا القسم نكتشف أيضاً البعد الاجتماعي للطلاق، لأنه كما أن الزواج التزام بعلاقة دائمة في نظر المجتمع، فإن فسخه بدوره له أثر على المجتمع. وللمجتمع أيضاً أثره على المقبلين

على الطلاق أو الذين تم طلاقهم بالفعل: فقد يتخلى عنهم الأصدقاء والعائلة أو يمكن أن يتوزع ولاؤهم فيما بين الطرفين، وقد تكون هناك وصمة عار اجتماعي تترك آثارها خاصة عندما يكون العون من خارج نطاق العلاقة ضرورياً ومطلوباً للطرفين.. وأخيراً نذكر التأثير الكبير للعقائد الدينية على حياة المطلقين.

قد يكون الطلاق انتقالاً من الأمن النسبي إلى عدم الأمن، ومن نظام حياة مستقر إلى اضطراب جسدي وعاطفي- أو قد يكون فترة هدوء وارتياح، ولكنه حتماً فترة تساؤلات وتقييم، وفترة تجارب أنماط سلوكية جديدة، وتغيير الأنماط القديمة، وربما تغيير القيم والنظرة للحياة. إنه حركة انتقال حتمي من مجموعة من الظروف إلى مجموعة أخرى، إنه ينهي نظام الحياة القائم ويخلق الضرورة لإيجاد نظام جديد.

إن الجزء الأكبر من هذا القسم الأوسط يقدم نوعاً من الهداية أثناء عملية الانتقال، خريطة لواقع الطلاق مستمدة من تجارب ومشاعر أولئك الذين سلكوا هذا الطريق من قبل. إننا نتناول مراحل الانتقال والخسارة -من صدمة انهيار العلاقة الزوجية قرار الطلاق- حتى نصل إلى درجة معقولة من القبول واستئناف السيطرة على حياتنا وعواطفنا، على الرغم من أنه يجب الاعتراف بأن كثيرين سوف يظلون محبوسين داخل إطار "عقوبة لمدى الحياة" من الرفض وعدم احترام الذات.

الفصل الخامس

عقوبة مدى الحياة؟

عواقب الطلاق

"عقوبة شاملة لمدى الحياة. سوف يظل هذا الوضع حتى الموت... عليّ أن أتعامل مع الماضي والحاضر والمستقبل. إنه عقوبة شاملة لمدى الحياة".

إن الطلاق كعقوبة مدى الحياة. كما اختبرها من اجتاز تجربة الطلاق، ليس له تأثير على حياتنا فيما يختص بطول مدته فقط، ولكنه أيضاً شيء يغزو كل مجال من مجالات حياتنا اليومية. ففي حين أن التأثيرات العاطفية للانهيار الزوجي تتفاعل داخلنا، إلا أن النتائج العملية للطلاق تؤثر بدورها على حياتنا ومشاعرنا. فمن وسط دوامة شريرة تأخذنا إلى القاع، نجد أن النواحي العملية تغير من أمزجتنا وحالتنا النفسية وتؤثر على كيفية تعاملنا مع الإجراءات التي تتخذ. وحتى بالنسبة لأولئك الذين يريدون أن يتحرروا من قيود زواجهم، فإن نتائج هذا التحرر لا يمكن التهرب منها.

وفي هذا الفصل[١] سوف نفحص الجوانب الكبرى التي يترك الطلاق بصماته عليها، قبل أن نتجه (في الفصل السادس) لفحص شامل للعواطف نفسها.

إلى متى يترك الطلاق بصماته علينا؟

إن الألم المتسبب عن الطلاق يمكن أن يكون عميقاً حتى إن الذين يجتازون فيه يصرخون: "إلى متى يجب أن أعاني؟". إن الشفاء يبدو بطيئاً، وفي بعض الأحيان لا يكون له أثر.

ويمكن أن تستمر نتائج الطلاق طوال العمر. انتهت نتيجة أحد الأبحاث[٢] التي أجريت على مجموعة من الرجال بعد الطلاق إلى أن آثار كارثة الطلاق يمكن أن تكون دائمة وأن طول مدتها يمكن أن تكون محطمة. وقد ظهر أن أولئك الذين اعتقدوا أن الآثار كانت مدمرة للغاية هم أولئك الذين كانوا أبطأهم في عملية الشفاء وهناك دراسة أخرى[٣] أجريت بين عدد من السيدات، بعد

الطلاق بعشر سنوات تقول:

"كانت المقابلات مؤلمة للكثيرات، وهي وإن كانت ليست بدرجة الألم التي كانت عليها في بداية الأزمة، إلا أن السنوات العشر لم تمح تماماً الرواسب الخطيرة المتبقية من علاقة الزواج الفاشل أو الذكريات الأليمة النابضة بالحياة للعائلة التي كانت قائمة ثم انحلت بالطلاق".

شدة الألم

يحدث الألم كلما ظل الاتصال متاحاً[٤]...

إن نوع وشدة الألم الناتج عن حل رَبط الزواج يتوقف على الزواج نفسه وطول مدته. إن الروابط التي كانت بين الطرفين والتي يكون قطعها أليماً ومثيراً للارتباك هي التي كونتها التجارب والمشروعات المشتركة، والروتين والعادات التي تكونت على مدى السنين، والتي تخلق اعتماد كل طرف على الطرف الآخر، وإلمام كل طرف بكل شيء عن الطرف الآخر، واللغة المشتركة، وحتى المقدرة على التنبؤ بالأحداث المستقبلية في حياتهما. إن الروابط (وهي بمثابة المادة اللاصقة للزواج) تنمو وتبقى- حتى وإن لم تكن قوية خلال أوقات التوتر والصراع. وكل ذلك نجده ينفرط عقده فجأة بالطلاق، وكلما طال عمر الزواج، زاد عدد تلك الروابط التي تتأثر تبعاً لذلك:

"..... شعر كما لو كان يجلس معها ويشترك معها في تناول مشروبهما المفضل. لقد طلب منها أن تعمل له شطيرة من البيض المقلي وأخذا يقهقهان عند سماعهما بعض أشرطة التسجيل التي كانا يستمتعان بها سوياً. وتذكر كيف أن عينيها كانت فجأة تمتلىء بالإثارة عندما اقترح عليها أن يتناولا كوباً آخر، وكيف أنها كانت تبدو مسترخية عندما كان يقضيان أمسية هادئة داخل المنزل....

(تانيا بالمر من قصة قصيرة عنوانها "منظر معبّر").

تقول الإحصاءات إن عدد الزيجات التي تنهار في السنوات القليلة الأولى تصل نسبتها لحوالي ٣٠- ٤٠٪ من جميع حالات الطلاق. وعندما تكون الرابطة الزوجية وثيقة الصلة في سنوات الزواج، فإن انهيار الرابطة الزوجية يثير مشاعر هائلة من الفشل، وربما الرفض الذي يكون شاملاً لكل شيء ويكون الألم على أشده حين يكون أحد الطرفين لا يزال مولعاً بحب الطرف الآخر، متأجج العواطف من نحوه، في حين يكون هو غير مبال، بارداً وغاضباً أو سبق له أن

انهمك في علاقة جديدة. وبالنسبة للذين كوّنوا عادات راسخة وقاموا بأدوار معينة، وأصبحت لهم ارتباطات اجتماعية على مدى طويل، وسلسلة كاملة من الخبرات والعواطف المشتركة، فإن القضاء على كل ذلك يكون مدمراً.

الحـــرمــــــان

إن الزواج يمكن أن يجلب لنا مزايا إيجابية، من بينها الإحساس بالهوية والقيمة والمعونة والمدد والفرصة للتهذيب والنمو والتكافل الاجتماعي والعاطفي، وقد يجلب أيضاً الأمن الاقتصادي. والذين يصبحون وحيدين وبلا شركاء جدد يخسرون كل تلك المزايا، ويعانون أيضاً من انهيار صلاتهم الاجتماعية والشخصية والتي جاءت أساساً عن طريق صلتهم بالطرف الآخر. ويتغير روتين الحياة اليومية، وهذا يجعلنا نفقد الاتجاه، ويقطع صلتنا بما تعودنا عليه، وبالبيئة المحيطة بنا وبالعادات المألوفة لدينا. وبالاختصار فإننا نصبح محرومين تقريباً من كل شيء يعطي لحياتنا معنى، كما يحرمنا من النظام والراحة والمتعة.

الحرمان الجنسي

"إن أكثر ما أفتقده في الزواج هو العناق"

إن الطلاق قد يجلب لنا (إن لم تكن المراحل الأخيرة من الزواج قد جلبت بالفعل) الحرمان الجنسي. فبالنسبة لبعض الناس، فإن الجنس قد يكون آخر شيء يلجأون إليه في وقت الصدمات والحزن، وبالنسبة للبعض الآخر فإن الكف عن ممارسته يعني فقدان الراحة والإحساس بالقيمة. ويبحث بعض الناس عن هذه المزايا في اللقاءات الجنسية العابرة والتي بطبيعتها تأتي بنتيجة عكسية.

الحزن

إن الحزن يتضمن الإحساس بالرفض والأذى ورثاء الذات والعار والذنب والغضب وعدم احترام الذات والذي يختبره كلا الطرفين بدرجات متفاوتة. فنحن نحزن على كل ما فقدناه مع أنه يستحيل مبدئياً أن نحلل كل تراكمات الألم، ونعرف ما يحزننا فعلاً.

الظلم

إن الإحساس المؤلم بالظلم يمكن أن يؤجج نيران الإحساس بوقوع الضرر والحزن، وأحياناً ينمي الرغبة في الانتقام من الشخص الذي خان العهود، وميثاق الزواج.

"لقد شعرت بالعوز بسبب طلاقي بالإضافة لخوضي معركة قانونية ضد المحامين وقاض متحيز طوال التسع سنين التالية... هل أنا مرة النفس؟ نعم لأني لم أحصل على العدالة".

"من أقسى الأمور التي كسرت قلبي مشاهدة ذلك الرجل الذي أنجبت منه أطفالي يقف في المحكمة ليحصل على الطلاق ويعطيني القليل جداً في ما تبقى لي من عمر.

لقد حصل على نقود والديّ و (الفيلا). وجعلني أذهب إلى المحكمة ودمرني. لقد أنفق ١٠٠,٠٠٠ جنيه معها- وذهبا إلى كل مكان وفعلاً ما يحلو لهما".

سلوك غير اجتماعي

عندما نمتليء بالألم لانجد في غالب الأمر وسائل مناسبة للخلاص منه، وننسب أسباب الألم للآخرين وبنوع خاص شريك الحياة السابق لأننا نكرهه أكثر من الألم الذي نشعر به. وفي ثورات الغضب والحقد يمكن أن نهتاج وندمن الشراب بكثرة، أو نصبح في منتهى العنف ونصب غضبنا على أي شيء أو كل من يعترض سبيلنا. وفي السنوات الأخيرة كتبت الجرائد قصصاً عن أزواج وزوجات غاضبين، يحطمون سيارات فاخرة، ويشوهون الأعضاء الجنسية، ويطاردون بعضهم بعضاً بالسكاكين. إن الاعتداء العنيف أصبح متفشياً.

احترام الذات

يتوقع عدد قليل من المتزوجين وقوع الطلاق، مع أن الإحصائيات تقول إننا لا يجب أن نعتبر أنفسنا بمنجاة عن هذا الاحتمال. فإذا انهار زواجنا، وتعذر إصلاحه، فالتجربة تحمل في طياتها إحساساً بالفشل الشخصي. إنه وقت لتحطيم وتدمير إحساسنا بقيمة أنفسنا. فإذا لم يتأثر تقديرنا لأنفسنا ولم تهتز صورتنا في أعين أنفسنا، فقد يكون سبب ذلك عدم تقديرنا لتأثير الانهيار، أو محاولة إلقاء اللوم كلية على الطرف الآخر.

عندما نفقد شيئاً عزيزاً علينا، فإن ثقتنا بأنفسنا تتلقى صدمة، واحترامنا لذواتنا تذروه الرياح بسبب الشعور بالذنب والندم نتيجة لتوجيه اللوم أو الرفض لنا. وعندما يتعرض احترامنا لذواتنا للهجوم ،فإننا في الغالب نبحث عن وسائل لتحسين صورتنا، ونقوم بإصلاحات سريعة قد لا تؤدي لنتيجة، وقد لا تكون مناسبة لمرحلة الحزن التي وصلنا إليها:

"بعد أن تركني جوناثان كان عليّ أن أثبت بكل الطرق أنني مازلت جذابة. لقد كنت غبية ومتهورة وتعددت لقاءاتي -وهي الكلمة الوحيدة التي تصلح هنا- التي لم تكن قصيرة الأمد

فقط ولكنها كانت مريرة. وأخيراً أدركت أنه من الأفضل لي أن أقضي وقتاً أكثر مع أطفالي وأعطيهم بعض الاهتمام وأنا أنتظر الشخص المناسب الذي يظهر في حياتي".

.... رغبة عارمة دائمة للأكل، للبحث عن الفطائر المشبعة والحلوى والكعك. وكلما كرهت نفسها أكثر، ازدادت رغبتها أن تحشو معدتها بالكربوهيدرات.

(تانيا بالمر "صورة معبرة")

ويعبر البعض عن أنفسهم بإلقاء نظرة أكثر شمولاً:

"إن اختبار تجربتين فاشلتين ليس بالأمر الهين. فإذا أتيحت لي فرصة أخرى فإنني لا أريد أن أفشل مرة ثالثة. ولذا -فبدلاً من الاندفاع كما فعلت بعد تجربة الطلاق الأولى- فإنني سوف آخذ الأمور بتأن وروية، وسوف أحصل على جرعة علاج نفسي لأعرف الأنماط والاحتياجات التي تصلح لحياتي، وهذا يساعدني كثيراً".

الرأي العام

أي طرف في أي علاقة منتهية أو حتى فاسدة يوصف بالفشل... ويعتبر شاذاً ناقصاً ومنحرفاً جنسياً[٥].

فقبل أن نسترد ثقتنا في أنفسنا ونستعيدها من رماد علاقتنا السابقة، قد نكون فريسة لمشاعر قوية وملحة بأننا قد خذلنا المجتمع أيضاً- لأن العالم الخارجي ينظر للزواج باعتباره "ناجحاً" أو "فاشلاً". وهذه الرؤية تقلل من احترامنا لأنفسنا، وتضاعف من حزننا وتؤكده لأنها تضعف من قدرتنا على البحث عن مساندة حتى من العائلة والأصدقاء.

وسوف نفحص البعد الاجتماعي في الفصل السابع.

مستوى المعيشة

عندما يفترق الزوج والزوجة، فإن مستوى معيشة الطرفين ينخفض. والطرف الذي تؤول إليه حضانة الأطفال (وفي غالبية الحالات تكون الأم) يجد أن الميزانية لا تكفي. وعلى الرغم من إنشاء وكالة تقديم العون للأطفال رديئي السمعة، وعلى الرغم من أوامر المحكمة، فإن عدداً كبيراً من الآباء يهربون بدون دفع مبلغ منتظم، والذين لم يطلبوا الطلاق وقد يكونون قد حرموا من حضانة أطفالهم قد يجدون ما يشجعهم على إيقاف دفع النفقة. فلابد من معاناة أحد الطرفين أو

كليهما مالياً.

وإذا لم تكن هناك نفقة، فعلى الأم بعد طلاقها أن تختار فيما بين الذهاب إلى العمل لتعول أطفالها- مع ما يترتب على ذلك من ضغط وعدم انضباط المواعيد والتكلفة المالية وعناء البحث عن مربيات أطفال للعناية بهم- والتقدم لطلب الحصول على مزايا مالية من الدولة حتى تبقى في البيت للعناية بالأطفال:

"لقد وافقت على أن أقبل فقط ما اعتقدت أنه معقول وأن أعمل في هيئة العناية بالأطفال نظير أجر... لقد تحولت حياتي لكارثة من الناحية المالية. لأني أكسب أقل بكثير الآن مما كنت أكسبه عندما كان عمري ٢٥ سنة. إن الحياة على مدى العشرين عاماً الماضية أصبحت قاسية، على الرغم أنه لم يقصّر أبداً في دفع أقساط النفقة. لقد فاتني أن أدخر في أيام الزواج والازدهار".

والآباء أيضاً قد يضطرون للتوقف عن العمل والاعتماد على معونات الدولة إذا تَركوا من زوجاتهم ومعهم أطفال صغار.

ولو تم بيع منزل العائلة، فإن طرفي الزواج السابقين قد يجدان أنفسهما يمتلكان مبلغاً لا يكفي لاحتياجاتهما، وبنوع خاص إذا تولى رعاية الأطفال أو إذا كان طرفاً في علاقة جديدة تفرض عليه التزامات عائلية. ومن النادر أن يكسب أحد الأطراف مبلغاً يكفي للإنفاق المريح على عائلتين، ولا يجد الطرف الموكل إليه العناية بالأسرة مبلغاً مالياً كافياً للإنفاق منه، في حين أن الطرف غير الحاضن للأطفال قد يكون لوحده وهو يشعر بوحشة عاطفية في مسكن مؤجر.

تغيير محل الإقامة

إن الطلاق، كما رأيناه من قبل، يعني أن طرفاً واحداً على الأقل سوف يتعين عليه تدبير مسكن جديد. وهنا فإنه قد يكون موزعاً فيما بين الرغبة لنسيان كل ما يذكره بالعلاقة الزوجية التي انهارت -من ناحية- والانتقال لمكان لا توجد فيه ذكريات قديمة، ولا خجل، ولا فيه احتمال مقابلة شريك الحياة السابق مع عشيق جديد أو عائلة جديدة. ومن ناحية أخرى، فإنه يرغب أن يكون مرتبطاً بعمله وأفراد أسرته ويحس بحنين شديد للبقاء قريباً من أطفاله جغرافياً.

"من الضروري أن يكون للطفل اتصال دائم بكلا الوالدين... فلا يوجد يوم يمضي دون أن أفكر في سمانثا Samantha. وأن تركها كان أقسى اختبار مررت به، ولن يمكن أن يعتاد المرء

على ذلك. لقد انتقلت إلى مكان قريب، وتأكدت أنها يمكن أن تزورني. وفي النهاية حصلت على منزل لا يبعد عن سمائنا".

(أم غير حاضنة" أستشهد بكلامها في الديلي ميل، ٢١ نوفمبر سنة ١٩٩٦)

عندما يفرض علينا الانتقال الجغرافي، فإن هذا التغيير يمكن أن يؤدي لمتاعب سيكولوچية شديدة، إن لم تكن مادية أيضاً. إنه ليس شيئاً هيناً -بعد مرور نصف العمر تقريباً، (وفي حالة حدوث الطلاق لمن هم أكبر سناً) وبعد الاعتماد على دورهم كطرف في الزواج وبعد هويتهم الاجتماعية- أن يبحثوا عن حياة جديدة في مكان آخر.

إلــن

إلن في العقد السابع من عمرها، تركها زوجها الذي كان يبحث عن الحرية. واضطرت إلن للانتقال من منزلها الفسيح المريح إلى مسكن بالإيجار في مدينة قريبة، وبذلك فقدت اتصالها بجيرانها وكل من يمكن أن يقدم لها يد المعونة ممن تعرفهم.

وتحدث عدد كبير ممن تمت مقابلتهم عن عذاب الانتقال لمسكن جديد بعد الطلاق:

"كان عليّ أن أغادر المكان، وغادرته بالفعل. لم يكن أمامي مكان أذهب إليه. وحملت كل ما استطيع حمله من أمتعة".

"أصبحت بلا مأوى طيلة الشهور القليلة الماضية، مما زاد من ألمي لفقدان بيت عائلتي الجميل".

"لقد شعرت بالحرمان التام، لقد فقدت البيت وكل أصولي".

وبعض الذين استطاعوا الانتظار حتى يستعدوا عاطفياً كي يفلتوا من آثار الماضي، رأوا في ذلك رمزاً لبداية جديدة:

"لقد قادت سيارتها بسرعة وهي مملوءة بالأمل بالذهاب إلى لندن، إلى البيت الصغير والحديقة والمستقبل. لقد كانت تعلق آمالاً كبيرة على ذلك، فلا يمكن أن تسمح لها أن تتبخر. إن سر البقاء سببه الحركة، وكلما كانت الحركة جريئة، عظمت إمكانيات البداية من جديد. وقالت لنفسها "هذه المرة لن أدع الفرصة تفوتني، سوف أحسبها بدقة".

(من مقال عن "الحركة" بقلم تانيا بالمر)

ولكن آخرين قد انتزعوا بسرعة الإحساس بالأمن الذي كانوا يشعرون به سابقاً، مما تسبب في معاناتهم بشدة.

الأدوار المنزلية والحياة العائلية

عندما ننفصل عن الطرف الآخر فجأة، نفقد الدور الذي كنا نقوم به في المنزل. فلم يعد هناك زوج وزوجة. قد نحتفظ بدورنا العائلي كأب وكأم أو قد نخلق دوراً جديداً في بيت جديد. ولكن الحاجة لمهاراتنا الخاصة ومهامنا تختفي في أغلب الأحيان، فلا أحد يريدنا أن نثبّت الرفوف، أو نغيّر أو نقطّع الخشب، ولا أحد يريدنا أن نطهو الطعام، ولا أحد يريدنا أن نذكّره بدفع الفواتير. إننا نحس أننا بلا مهارات وبلا دور وبلا فائدة. ويقل تقديرنا لذواتنا كثيراً، ومع ذلك ففي نفس الوقت قد نضطر للجهاد للقيام بمهام غير مألوفة والتي -بسبب الاكتئاب الشامل- قد تكون فوق طاقتنا.

عندما نجد أنفسنا فجأة وحيدين من جديد، فالأشياء الروتينية التي كنا نقوم بها وكانت السمة البارزة في كياننا تصبح عديمة المعنى:

"فكل الأفكار التي كانت لديها عما يمكن أن تفعله لو أتيح لها الوقت، قد اختفت، أو ببساطة تبدو عديمة المعنى. إن صلتها بكل شيء وكل شخص قد تغيرت، إنها لم تعد تشعر بدافع لارتداء خاتم زواجها. ولكن غيابه يجعلها تشعر بإحساس غريب".

(من كتاب "صورة معبرة" بقلم تانيا بالمر)

إن هذا يقلل من إحساسنا بفائدتنا وهويتنا

الحياة المهنية

خلال المراحل الأولى من محاولة التكيف مع فقدان الزواج، فأداؤنا في العمل يتأثر في الأغلب بما يحدث حولنا وداخلنا، فتزداد نسبة الغياب، ويقل التركيز عندما ينهار العالم من حولنا.

"لم أكن أستطيع التفكير في أي شيء آخر ولم أستطع أن أنام. كنت محطماً تماماً".

وقد نواجه عطفاً أقل بكثير من أولئك الذي أصابهم الحرمان عن طريق الموت. بل إن الواقع يقول إن المطلقين يشهدون تحيزاً ضدهم في سوق العمل. وقد يرجع ذلك لاعتبارهم غير جديرين

بالثقة والاعتماد (من ناحية التغلب على الأزمات، والكفاح بنجاح كأب أو كأم، وبسبب اضطرارهم للذهاب إلى المحاكم، والمرض، أو في بعض الحالات يعتبر الطلاق علامة على عدم الاستقرار النفسي.

وفي المراحل الأولى من الانفصال وفسخ الزواج يكون الانهيار العاطفي متفشياً، وهذا يصعب احتواؤه دون أن يؤثر على كل نواحي الحياة.

وإذا حصلنا على عمل في هذه الفترة، فلابد أن العمل يتأثر تبعاً لذلك.

إن النساء اللاتي عملن أثناء فترة زواجهن وأنجبن أطفالاً قد يجدن أن المقدرة على أداء المهام المنزلية مع مهام عملهن تصبح في الإمكان فقط عندما يتلقين مساعدة ودعماً من الزوج. والنساء اللاتي لم يعملن لبضع سنوات لازمن في المنزل للعناية بالأطفال قد لا يجدن أنه من السهل أن يعدن إلى سوق العمل، دع عنك تدرجهن في السلم الوظيفي. ولذا فإنهن مضطرات للعمل في أي وظيفة يجدنها بغض النظر عن ملائمتها للجدول المدرسي والعطلات.

ومع ذلك فهناك اللاتي يجدن في عملهن إحساساً بالقيمة الذاتية، بالإضافة لكونه وسيلة للاستقرار الاقتصادي كمسكّن:

"لم آخذه (عملي) على محمل الجدية قبل أن ينهار زواجي لأنه كل ما تبقى لي. لقد شغلني عن كل شيء آخر كان يحدث في حياتي".

(من أقوال جوليا كارلنج، استشهد به في الديلي تلجراف، ٢٧ يناير سنة ١٩٩٧).

"ما أن حصلت على وظيفة حتى اضطررت أن أتعامل معها بحرص وجدية، فقد كان فيها خلاصي".

الهوية الاجتماعية

إن الجوانب العديدة المختلفة والمعقدة لحياتنا الاجتماعية والعملية والعائلية والتي تتأثر بالطلاق تتضافر جميعاً لتحدث أثراً تراكمياً على أدوارنا وعلاقاتنا. إن فقدان الزواج يمكن أن يلحق الفوضى، لمدة طويلة غالباً، بهويتنا الاجتماعية ويحدث هجوماً على ذواتنا نفسها.

إن هويتنا الاجتماعية تتألف من مجموعة من الأدوار المهنية والعائلية والزوجية والمنزلية وأدوار أخرى وعلاقات متعددة، فإذا كان استثمارنا في الدور الزوجي استثماراً كبيراً، فالفجوة

التي يتركها هذا الدور عند الطلاق تكون هائلة، وقد نفقد إحساسنا بالهوية لبعض الوقت:

"كان زواجي كل شيء بالنسبة لي، لقد كان التزاماً كلياً وشاملاً. لم أكن أواجه مشكلة فيما يتعلق بذلك. كنت مصمماً على نجاحه بكل المقاييس".

وحتى الربع الأخير من القرن العشرين وعلى الأرجح حتى الآن، فإن الزواج يشغل حيزاً كبيراً من هوية المرأة الاجتماعية، لأن الدور الزوجي له اليد العليا عن النساء العاملات.. وبالنسبة للزوجات الأكبر سناً، واللاتي لم يتعلمن سوى النذر اليسير بجانب إدارة المنزل وتربية الأطفال والعناية بأزواجهن، فإن زوال الدور الزوجي له آثار وخيمة عليهن... والرجال الذين يعتبرون أنفسهم "مكلفون بكسب لقمة العيش" للأسرة، ويرون أن ذلك هو الدور الأساسي لهم، سوف يجدون أنه يصعب عليهم التكيف مع اختفاء هويتهم الاجتماعية، والذين يفقدون أطفالهم يخسرون خسارة مضاعفة: فالحياة بالنسبة لهم سوف تكون بلا معنى ما لم يجدوا هوية بديلة.

فكلما قلّت فرصة الأفراد في استثمار أنشطتهم في اهتمامات وعلاقات أخرى خارج إطار الزواج، قلّت مواردهم وزادت معاناتهم بضياع هذه الهوية:

"إن ضياع الهوية الاجتماعية يكون أكثر حدة حتماً في الطور المبكر من الطلاق قبل إعادة التكيف. ففي هذا الوقت، عندما نجد أن عالمنا الراهن قد أصبح ذكرى، فإن الماضي يبدو قاتماً والاستثمار الذي وضعناه فيه يبدو الآن أنه قد ذهب هباء. ولم يعد للمستقبل اتجاه أو غرض. وببساطة فكل مكونات هويتنا قد تلاشت. والآن فإننا نستخدم كلمة "أنا" بدلاً من "نحن"، "وأنا" هذه تتساوى مع العدم. وهذا ينطبق على الزيجات التي عاشت طويلاً والتي يهجر فيها أحد الطرفين الطرف الآخر بعد زواج دام عشرين أو ثلاثين سنة أو نحو ذلك. إن إعادة التكيف لا يكون محتملاً في هذه الحالات حيث قد لا يخرج الطرف المهجور من حالة الاكتئاب الذي يعتريه والحنين الذي يملأ صدره. وحتى أولئك الذين تركوا الطرف الآخر بإرادتهم قد يفاجئون بضياع هويتهم. إن تولستوي، كما رأينا، تخلى عن زواج دام العمر كله في أوائل الثمانينيات من عمره، ولكنه مات وحيداً بعد أيام قليلة.

وفي بعض الحالات، يمكن أن يساعدنا التخلص من علاقة خانقة في اكتشاف هويتنا:

كونراد ودانا

تزوج كونراد دانا، التي قابلها في الجامعة، وكافح لكي ينجح كرجل أعمال. وبعد مضي عشرين سنة وصف موقفه من الزواج بأنه عبارة عن "دور ثانوي"، فبعد أن وصل لمنتصف العمر، أدرك أنه يقرأ السطور التي تمليها عليه زوجته، وأن الطريقة الوحيدة للتعامل مع هذا الدور هي أن يترك المنزل. وشعر أنه لا توجد طريقة أخرى يستطيع بها أن يجد ويؤكد شخصيته. ففي العمل كان يعلم هويته، ولكن في المنزل فقد قال عن نفسه: "إنه يعرف تماماً أن هذا الدور مخالف تماماً لما يجب أن يكون هو عليه في واقع الأمر".

الصحة[٦]

إن "الطلاق يمكن أن يدمر صحتك بشدة". وهناك دليل واسع الانتشار على أن أحد النتائج الأساسية لانهيار الزواج والأسر هو تدهور في صحة الأفراد على المستوى السيكولوجي والجسدي، وأن الطبيب أول من يشهد نتائج التوتر في العلاقات الزوجية.

التوتر

إن أحداث الحياة الصعبة تسبب تصاعداً في التوتر. ولكن الطلاق، كما رأينا، ليس مجرد حادثة بل عملية مستمرة حتى (إذا أمكن) نستطيع أن نتكيف مع الحياة من جديد. فالتعامل مع الصراع، وربما العنف ثم فقدان شريك الحياة، وما حدث للزواج ومركزنا في المجتمع أمور تسبب لنا صدمة، ولكن عندما نضيف إليها ترك المسكن والبحث عن مسكن جديد والمشاكل المالية والصعاب بسبب أطفالنا أو فقدهم ومشكلات العمل، فإن الأمور تتحول إلى ضغوط ساحقة ودائمة.

الوفاة المبكرة

ليس هذا من قبيل المبالغة. هناك علاقة قوية بين انهيار الزواج والموت المبكر بالنسبة للمطلقين من الرجال بنوع خاص، فهم يتحملون مخاطر الموت أسرع من المتزوجين. وقد يكون هذا ناتجاً عن الإفراط في الشراب كأحد الأسباب (تقول الإحصائيات إن المطلقين يشربون أكثر من المتزوجين ثلاث مرات ويشربون أكثر من ٥٠ وحدة من الكحول في الأسبوع) والتدخين بشراهة، وممارسة الجنس بطريقة متكررة وعابرة وغير صحية.

الحوادث

"لقد كانت هذه السقطة الغبية غير الملائمة هي القشة التي قصمت ظهر البعير".

تشير الدلائل لحقيقة أن المطلقين والمنفصلين أكثر تعرضاً للخطر من نظرائهم من المتزوجين أو العزّاب- وهو عنصر يؤخذ في الاعتبار عند تقييم موت ديانا أميرة ويلز. وهناك كتيب صدر عن مؤسسة (واحد زائد واحد) مبني على الإحصاءات الجارية يقول:

"إن حوادث الطرق، والموت غرقاً أو حرقاً أكثر شيوعاً بين المطلقين... ومن الممكن أن تدخل بعض هذه الحوادث تحت بند إيقاع الأذى بالنفس، ولكن في معظم الحالات ليس الأمر كذلك. لماذا يتعرض من اجتاز تجربة الانهيار الزوجي للحوادث أكثر من غيره؟ أول سبب هو إدمان المسكر، فنسبة كبيرة من الحوادث لها صلة بإدمان المسكرات والإفراط في الشراب كاستجابة عامة لانهيار العلاقات الزوجية. والسبب الثاني يرجع إلى أن انهيار العلاقة الزوجية تؤدي لعدم القدرة على التركيز والإجهاد وضعف الأداء. وهذه العوامل تزيد من احتمالات الإصابة بالحوادث.

وهناك أخبار أخرى سيئة للمطلقين وهي:

- إنهم أكثر عرضة للموت بسبب أمراض القلب (والمطلقون من الرجال ضعف عدد المتزوجين منهم).
- الذين يتغلبون على أمراض السرطان منهم نسبتهم قليلة جداً.
- المطلقون والمنفصلون أكثر عرضة للموت بسبب أمراض السرطان غير المتصلة بالتدخين بنسبة الضعف عن غيرهم من المتزوجين.
- ارتفاع معدل حالات الانتحار بينهم.

المرض

إن المراحل المختلفة التي تناولناها نتيجة للطلاق(الصدمة والقلق والغضب والحنين والحزن والاكتئاب) تعلن عن نفسها بالعديد من الأعراض الجسمية، ومنها الصداع والصداع النصفي و التوتر العضلي والأرق وفقدان الشهية، والاضطرابات القلبية وسوء الهضم وصعوبة التنفس والإسهال أو الإمساك وجفاف الجلد والإحساس بالإنهاك.

الاكتئاب

كما سنرى في الفصل التالي، فالاكتئاب أحد أعراض انهيار العلاقات الزوجية، وهو عرض قد يستمر لعدة شهور إن لم يكن لعدة سنوات. وقد أثبتت إحدى الدراسات[٨] أن الرجال والنساء الذين مروا بتجربة الطلاق أو الانفصال كانوا أكثر تعرضاً لحالات الاكتئاب العميق من الرجال والنساء السعداء في زواجهم بنسبة ٩,٣ مرة للرجال و ٣,١ مرة بالنسبة للنساء. والرجال المطلقون كانوا أكثر احتمالاً للتعرض للاكتئاب لأول مرة. وفي المقابلات التي أجريت لعمل أبحاث، فإن عدد الحالات التي لم تتعرض للاكتئاب أو القلق وسرعة التهيج والتوتر وتقلب المزاج والتعب والأرق والخلل الوظيفي عامة، كانت قليلة جداً. وتزداد حالات الانتحار أو محاولات الانتحار عندما نفقد شخصية نعتز بها وتربطنا بها روابط وثيقة، لأنه باختفاء هذا الشخص تختفي كل الروابط الحميمة التي تعطي لحياتنا معنى وقيمة.

إن هذه الخلفية من النتائج المترتبة على الطلاق من آثار سيكولوجية وجسمية وعملية، والتي تؤثر كل في الأخرى، هي التي تدفعنا أن نناضل حتى نستطيع احتواء الخسارة الناجمة عنها.

1. Some of the categories identified in this chapter come from the paper by Nicky Hart: 'Contrasts and correspondences in the meaning of marital breakdown for men and women', given to the 1974 Conference of the British Sociological Society on Sexual Divisions and Society.
2. Peter Ambrose, John Harper, Richard Pemberton, *Surviving Divorce, Men beyond Marriage*, Wheatsheaf Books, 1983.
3. Judith Wallerstein, *Women after Divorce: Preliminary report from a Ten-Year Follow-Up*, American Journal of Orthopsychiatry, 56 [1], January 1986.
4. Jack Dominian, *Marriage—making or breaking*, A British Medical Association Publication, 1987.
5. George J. McCall, in *Personal Relationships 4: dissolving personal relationship*, ed. S. Duck, Academic Press, 1982.
6. Data from *Marital Breakdown and the Health of the Nation*, ed. Fiona McAllister, One plus One, 1995 (second edition).
7. *Marital Breakdown and the Health of the Nation* (see above), p. 23
8. Livingston, Bruce and Kim, 1992, 'Differences in the effects of Divorce on Major depression in Men and Women', American Journal of Psychiatry, 149.7.914 (quoted in *Marital Breakdown and the Health of the Nation*, as above.)

الفصل السادس

انفعالات الطلاق

"إنه أشبه ما يكون بالانعزال، عليّ أن أتقدم للأمام. وبعد مدة وجيزة عليّ أن أقف على قدميّ، فلا يمكنني أن أواصل الحياة هكذا كامرأة مسكينة حزينة ووحيدة. ولكني لازلت أشعر بالألم عندما أقابل بعضاً من الناس كنت أعرفهم، فيقولون في أنفسهم (استطاعت أن تتخطى الأزمة) ولكني لم أفعل ، ولا أعتقد بحق إني سوف أستطيع هذا" .

عندما نفقد شيئاً ذا مغزى، سواء كنا قد خططنا له، أو كنا قد ارتكبنا خطأ تسبب في فقدانه، فإننا نحزن بسبب ذلك. وإذا كان هذا الشيء يعني زواجنا، الذي يكوّن نسيج حياتنا اليومية والذي يرتبط به كل شيء، فلابد أن يأخذ هذا الحزن مداه. وحتى لو شعرنا بالارتياح للخلاص منه أو حتى لو كنا نرغب أن نكون مع شخص آخر، فإننا نكون قد فقدنا أو تركنا شيئاً كان جزءاً لا يتجزأ منا. أما بصدد أولئك الذين ينطوي طلاقهم على خسارة المركز والدور والارتباط والأمن والبيت والأطفال -والشخص الذي أحببناه- فقد يكون الحرمان أشد.

إن الحزن، كالطلاق، عملية انتقالية، كالجسر الذي نعبر فوقه منذ انفصام عرى الرابطة الزوجية حتى نصل إلى مكان القبول الذي نستطيع أن نتقدم منه للأمام، ونحن أقل إحساساً بالألم. وعند عبور هذا الجسر فإننا نحلل حقيقة انهيار الرابطة الزوجية بالتدريج وبمزيد من الدقة، ونحاول تقبل هذه الخسارة. ويتكون الانتقال من عدد من المراحل يكون هدفها الانطلاق. وهي تحمينا أولاً من المعرفة التي قد تكون شديدة الإيلام بالنسبة لنا، حتى أننا لا نستطيع التفكير على الفور، ثم تدفعنا لاستعادة الشخص أو الشيء الذي فقدناه، ثم تساعدنا أخيراً على مواجهة الألم والانتصار عليه، ثم التقدم للأمام.

وبالنسبة للذين فقدوا شريك الحياة بسبب الموت، فإنهم يعرفون أن التغلب على جراح الحرمان يكون أكثر سهولة بالنسبة لعلاقة كانت متناغمة تسودها المحبة، والتي تحوي كل الخير لأنفسنا. نحن نحزن فعلاً، ولكن هناك قدر من الإحساس بالذنب والانفعالات المتضاربة والسلبية التي تنتج عن توقف العلاقة غير المثمرة وغير المرضية، فمن البديهي أن الطلاق لا يحدث عادة بعد

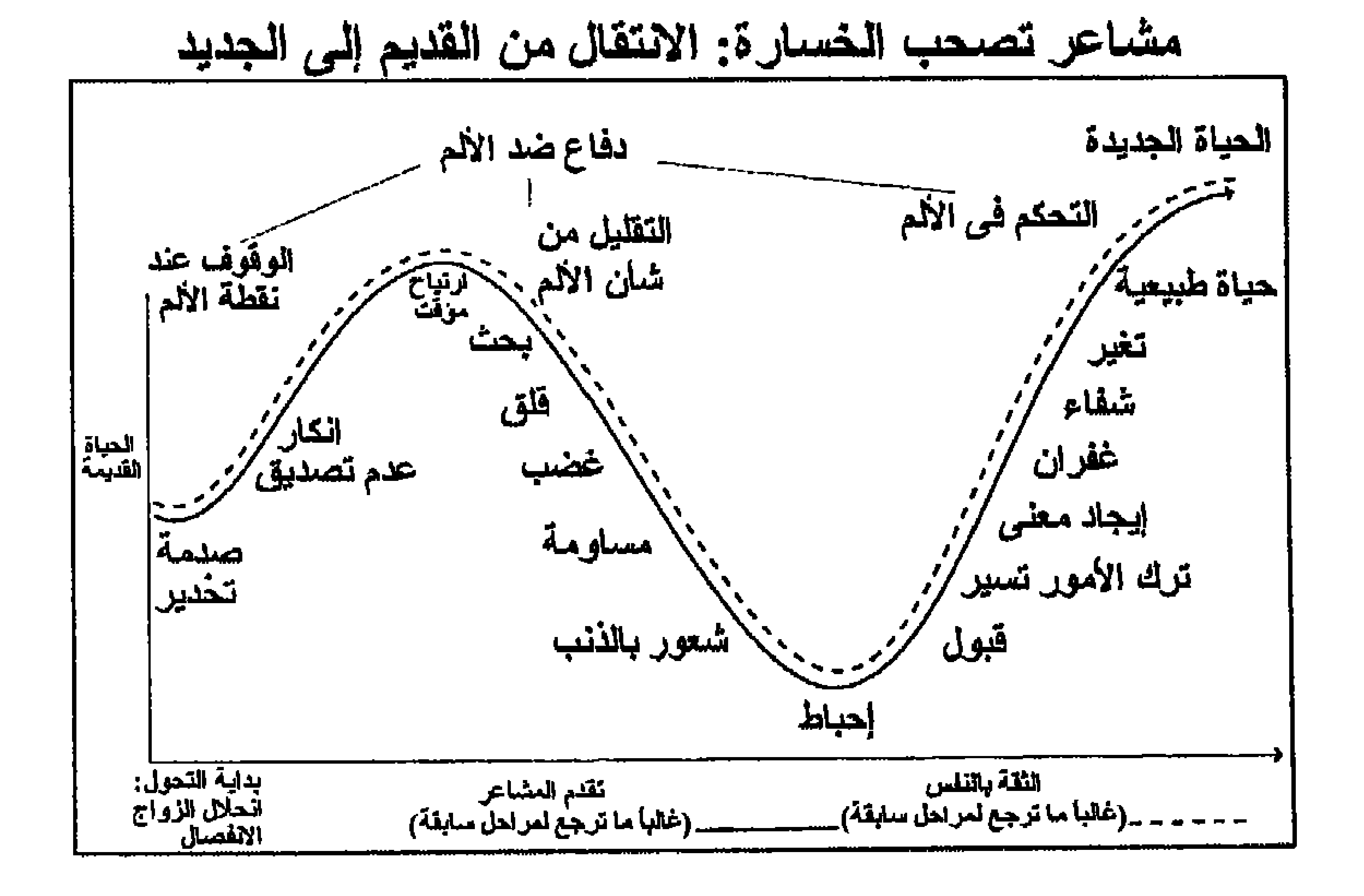
علاقة مشبعة ومرضية.

مراحل الخسارة

هناك عدد من النظريات بشأن مراحل الخسارة. ومع ذلك فالناس بشر ومفرطو الحساسية ولا يبكون حسب الطلب. وقد يجتازون هذه المراحل بتتابع مختلف، ومن الأفيد أن نفكر في هذه المراحل "كمجموعات" من الانفعالات نختبرها على طريقتنا الخاصة وطبقاً للوقت المتاح لنا. وقد نضطر للعودة لإحدى هذه المراحل العاطفية أو لأكثر من مرحلة عندما تثير فينا الظروف المختلفة ردود أفعال معينة كنا قد اعتقدنا أننا تركناها خلف ظهورنا.. يصيبنا الإحباط فنذهب "خطوتين إلى الأمام وخطوة إلى الخلف" أو "خطوة إلى الأمام وخطوتين إلى الوراء" كما يحدث غالباً عندما نتماثل للشفاء من جراح حادث أليم ومأساوي كالطلاق، ولكن هذا يعد جزءاً من أي عملية. فهي لا يمكن أن تكون طريقاً هيناً ليناً فوق الجسر من نقطة الألف إلى الياء. ويعكس الرسم التخطيطي الآتي بصدق طبيعة الارتفاعات والانخفاضات في انفعالاتنا، فنحن نتحرك على الدوام ونتطور ونتغير -إذا سمحنا لأنفسنا بذلك- ونحن ننمو ونصبح أكثر اعتماداً على أنفسنا . إنها عملية نتعلم فيها، إذا راقبنا انفعالاتنا، عما يتعلق بأنفسنا ونواحي القوة فينا ونواحي الضعف، وأنماط السلوك التي اكتسبناها عندما كنا صغاراً. وإذا كان لابد لنا أن "نعود إلى الوراء ثم نتقدم للأمام" للمرة الألف فهذا لا يعني الفشل.

إن الطريق الذي يوصلنا إلى أرض الخسارة يمكن أن يكون بهذا الشكل:

مشاعر تصحب الخسارة: الانتقال من القديم إلى الجديد



سوف نتأمل في مراحل الانتقال بالترتيب:

- الصدمة والإنكار.
- الإحساس الوهمي بالارتياح.
- البحث
- الغضب.
- المساومة.
- الشعور بالذنب.
- الاكتئاب.
- القبول واستئناف الحياة.

الصدمة والإنكار

"لقد كان بمثابة انفجار مدوٍ حطم... حياتي."

كنت في أوائل العقد الثالث وكان لي بنتان- بنت في الرابعة من عمرها، وأخرى عمرها سنة واحدة. وقبل عيد الميلاد مباشرة عاد زوجي من رحلة إلى فرانكفورت، وأخبرني أنه قابل امرأة في الطائرة وتورط معها في علاقة حب. كنت وقت سماع الخبر واقفة فوق سلم أضع بعض الزينات في المنزل، ولم أستطع أن أصدق أن الخبر صحيح. عندما كنت أستمع إلى برامج عن الطلاق (في الراديو مثلاً) كنت أشعر بالأسف لمن يحدث معهم هذا، ولكني لم أكن أفكر ولو للحظة واحدة أن هذا يمكن أن يحدث لي يوماً ما. أعتقد أن هذا الإحساس بالذهول يختبره الذين يجتازون في كارثة- وكلمة "كارثة" هي التعبير الدقيق لما أصابني".

"ظللت هادئة لبعض الوقت ولكني أعتقد أني كنت أعاني من الصدمة، وأعتقد أني كنت في حالة من الذهول لبعض الوقت".

"لقد حاولت أن تتمالك نفسها لتكون على طبيعتها بعد أن تركها زوجها... لم تكن على اتصال به فبدت الأمور وكأنه اختفى. لقد شعرت بالتبلّد والهدوء الشديد".

(من كتاب "حلول" بقلم تانيا بالمر)

كانت هذه ردود أفعال على موقف جديد تماماً بسبب انهيار العلاقة الزوجية، ولم تكن الزوجة (كما ظهر في الاقتباس الثاني) مستعدة لصدمة وقوع زوجها في الحب وتركها ليذهب لامرأة أخرى بينما لم يمض على زواجهما سوى ست سنوات، وأنجبت منه طفلين. إن الصدمة من هذا النوع مدمرة إذ تشعرنا وكأن العالم قد انهار فوقنا. إن الشعور بالتبلّد الذي يختبره كثيرون، والإحساس بأن الموقف غير حقيقي- وكأنك تعيش في حلم مزعج، فتقول "لا يمكن أن يحدث ذلك"، كلها ردود أفعال يأخذها العقل ضد صدمة الألم المفاجيء:

"لقد شعرت بالحيرة والارتباك: أحسست بالارتباك طوال هذه الثلاثة الأسابيع... كنت أحس بالدوار تماماً".

وكما في بعض الظروف، فنحن لا نشعر بالألم حتى بسبب الإصابات الجسدية الخطيرة إلا بعد مرور بعض الوقت، هكذا فإننا نستطيع أحياناً أن نجمد الإحساس بشناعة الموقف.

- لا يمكن أن يكون هذا حقيقياً. لا يمكن أن يحدث ذلك لي.
- سوف يعود في خلال يوم أو نحو ذلك عندما يريد غسل ملابسه.
- إنها لا تعرف ما تفعله- هذا بيتها. ربما لا يزيد الأمر عن مجرد تأثير بعض الهرمونات.
- ولكنه يحبني حقاً.

عندما يزداد التيار الكهربائي، فإن المقابس تحمل شحنة كبيرة ثم تنفجر. وبنفس الطريقة عندما يكون هناك ألم مفاجيء وشديد لدرجة لا نستطيع احتماله، يكون رد فعل الجسم أنه يفرز بعض الهرمونات المهدئة تعدل من تقَبلنا لما يحدث. إنها آلية لحفظ البقاء في لحظات الحزن الشديد يسمح للضحية بأن تواصل الحياة بدلاً من أن تنهار تماماً. إن مرحلة الصدمة تتيح لنا تنظيم بعض الموارد لمساعدتنا على التغلب على الصدمة. وفي المرحلة التالية لوقوع الكارثة، فإن الشخص الذي وقع له هذا الحدث قد يختبر مستوى أقل من الشعور، وقد لا يكون له رد فعل بالمرة. قد تشتمل ردود الأفعال الجسدية على ما يأتي:

- لا مبالاة ظاهرة بما حدث.
- ضحك لا يمكن السيطرة عليه.
- انخفاض مستوى الرؤية أو السمع.

- الإحساس بالبرد أو الشلل.

- الإحساس بأن الجسم ثقيل.

- التعب المفرط.

وأحياناً تمنع الصدمة المفاجئة التي تحدث عند معرفة أن علاقة الزواج قد انتهت من التحدث عن الطلاق. ومع ذلك فإنه من الحقائق الثابتة أن تظهر علينا أعراض ما لا نستطيع أن نعبر عنها بالكلام، وفي مرات كثيرة تقوم أجسامنا بإظهار علامات الصدمة: فقد لا نستطيع أن نأكل وقد نتجشأ أو يحدث لنا إسهال أو نتبول كثيراً، ويندفع بعض الناس في تهور، وفي بعض الحالات الشديدة فإن الشعر يتساقط. وقد لا نستطيع أن ننام ونحن نفكر مراراً وتكراراً في الضربة الأخير، أو قد يعاني الجسم بسبب قلة النوم ولا يستطيع الحصول سوى على قدر ضئيل منه حيث أن النوم يعطي ارتياحاً للاوعي على الأقل. ونقول "لا أستطيع أن أفهم". "إن ما حدث كان صحيحاً بالفعل. لقد كانت تقول لي دائماً إننا لا نتحدث أبداً، ولكني لم أكن أتوقع بأنها يمكن أن تذهب". وقد نبدأ في تفهم الأثر الكامل لتداعيات انتهاء الزواج بعد مرور وقت طويل. ربما تجاهلنا العلامات المنذرة بقرب وقوع الكارثة لسنوات عديدة، والآن فنحن لا نستطيع أن نواجه الحقيقة. وتؤجل الصدمة ذلك، حتى نكون على استعداد للمجابهة.

إن الصدمة يمكن أن تجمد حركتنا أو تدفعنا في بعض الأحيان نحو اليأس، قبل أن نتفهم العواقب تماماً:

"إني أعني... أنه في البداية... عندما وصلني خطاب الطلاق كان أول انطباع لي التفكير في ابن عمي (الذي كان قد انتحر)... خرجت لكي أتمشّى... لو كان عندي بندقية لكنت قد خرجت بلا... لقد كنت في اهتياج شديد".

إن الطريقة التي نتوصل بها (أو نستبعد بها) المعلومات تجهّزنا للدفاع عن أنفسنا لنواجه بها المعرفة الأليمة، ونحمي احترامنا لذواتنا من أن ينهار ويتحول إلى حطام متناثر. فإذا فقدنا احترامنا لذواتنا، فلا نستطيع أن نواصل مسيرة الحياة.

ويأخذ هذا الإنكار أشكالاً عديدة ويمكن -في بعض الحالات- أن تطول مدته. فالإعلان عن ذلك، بوسائل غير صحية، قد يتم ببعض الوسائل الآتية:

- محاولات حجب كل ما يحملنا إلى تذكُّر الطرف الذي سبب لنا هذا الجرح.

- الانهماك في أعمال لتجنّب التفكير في الطرف "المفقود".

- استبدال الطرف "المفقود" بشخص آخر بسرعة غير عادية.

- تقديس بعض الأماكن والأشياء والذكريات.

- إدمان المسكرات والمخدرات أو بعض العقاقير المخدرة.

الإنكار هو بمثابة سلاح يحمينا من الألم ومن ملاحظة الناس لألمنا أيضاً. ومن المعروف جيداً أن حزن الملكة فيكتوريا على الأمير البرت وإقامة الأضرحة والمزارات "لتخليده"، كان حزناً مفرطاً أقرب ما يكون إلى الظاهرة المَرَضية، فإذا لم تستغرق هذه المرحلة مدة طويلة فإنها تكون مفيدة. تكتب إليزابيث كوبلر روس Elisabeth Kubler Ross [١] عن المرضى الذين عرفوا أنهم سوف يموتون في وقت قريب فتقول: "إني أعتبر أن الإنكار طريقة صحية في التعامل مع الموقف الأليم وغير المريح الذي يجب على بعض المرضى أن يتعايشوا معه لمدة طويلة. إن وظيفة الإنكار كوظيفة متلق الصدمات بعد سماع بعض الأنباء المزعجة غير المتوقعة، وذلك يتيح للمريض أن يستجمع قواه، وبمرور الوقت، يمكنه أن يحشد ردود أفعال أخرى أقل تطرفاً... إن الإنكار يكون عادة دفاعاً مؤقتاً، وسوف يحل محله سريعاً القبول الجزئي. فمن الناحية الإدراكية نحن لا نتمنى أن نعترف بحقيقة ما حدث، وعاطفياً نحن نرفض الألم الناجم عن هذه المعرفة.

إن الطرف الذي سبَّب هذه الصدمة بهجره للطرف الآخر - أو بقراره بأن العلاقة قد فات ميعاد إنقاذها- قد يستخدم طريقته الخاصة في الرفض، والتي قد تكون دفاعاً ضد الشعور بالذنب والندم. كتب أحد المحامين[٢] يقول:

"لو كان لديك شريك حياة جديد فقد ترغب في التعامل مع انهيار العلاقات الزوجية الأولى ربما بعدم التعامل معها على الإطلاق. إنك تريد أن تبقى حراً لتستمتع بعلاقاتك الجديدة وتطورها. إنك لا تريد أن تَحمَّل باتهامات عنيفة وابتزاز عاطفي من قِبل الطرف الآخر. وتريد أن تتمكن من رؤية الأطفال والاستمتاع بوقتك معهم. وقد تريد أن تقدمهم لشريك حياتك الجديد دون أن تشعر أنه سوف يوجه لك النقد على ما تفعله".

ولنفس السبب يحاول الطرف الذي قام بالهجران أن يقلل من الأضرار التي تسبب فيها:

"هي سوف تكون على ما يرام. وفضلاً عن ذلك فقد كانت تعرف أني لم أكن سعيداً، وأني كنت قلقاً، وأني كنت نادماً على ما قدمته من التزام نحوها وأنا صغير السن. ثم إن الأمر ليس

كما يبدو وكأنها لم تستمتع بأوقاتها... ثم إن عدداً كبيراً من الناس يتم طلاقهن في العقد الثالث... ولابد أنهن استمتعن كثيراً. وأنا لا يهمني كثيراً.. فلها العديد من الأصدقاء، فهي ماهرة في تكوين صداقات، ولها وجه صغير جميل، فمن المرجع أنها سوف تعثر لنفسها على أي شخص في أي وقت من الآن فصاعداً".

إن الإنكار يتيح لكلا الطرفين، سد منافذ تفاصيل ما قد حدث. فإذا كانت قلوبنا ترفض المعاناة، فإننا نحمي احترامنا لذاتنا الذي تعرض للإيذاء من المزيد من هذا الإيذاء.

الزهو والارتياح

"إنها تضع الخطط وتأمل في عالم جديد مليء بالعمل والمتعة"

(من قصة قصيرة بقلم تانيا بالمر)

إن هذا الطور قصير الأمد عموماً، إذا كنا قد اختبرناه من الأصل، وقد يكون في بعض الحالات امتداداً للإنكار. إننا لازلنا غير قادرين على مواجهة جسامة العواقب العاطفية والنفسية والمادية والعملية لإنهاء زواجنا. إن ذلك قد يخدع أولئك الذين يراقبوننا، ويشعرون أنهم مسئولون عن سلامتنا، ويقنعهم أننا بالفعل "فوق" الألم، بينما نحن في الحقيقة لم نبدأ بعد في الدخول في مرحلة الألم.

وقد يمتد الخداع إلى تبرير الذات من جانب الطرف الذي قام بالهجران:

"إنها مستمرة في خداعي، ولكن لا يبدو أنها تعرف أننا نحيا مرة واحدة، وليس كل الناس يتخطون منتصف العمر، وإذا لم أنتهز هذه الفرصة فلن أعوّض ما فاتني. إن لديها العديد من الأصدقاء..."

ووفقاً للمصطلحات الواردة في كتاب توماس هاريس عن التحليل النفسي، فإن العبارة التي تقول "أنا على ما يرام... أنت على ما يرام..." هي عبارة زائفة.

قد يكون هناك إحساس عميق بالارتياح بأن وقت تصفية الخلافات اليومية قد انتهى، وأننا أحرار لكي نأتي ونذهب كما يحلو لنا دون أن نكون موضع تساؤل من أحد، وأننا نستطيع أن نكون على سجيتنا بدون الجمود القاتل من الخوف الناتج عن العنف، وأن الإحساس بالوحدة هو نتيجة العيش مع شخص لا يحبنا ولا ويحترمنا لم يعد إهانة مستمرة، وأن الشك في خيانة الطرف الآخر لم يعد يحط من كرامتنا كزوج وزوجة. قد يكون هناك زهو وارتياح لانتهاء الخداع

والأكاذيب والتظاهر والابتزاز العاطفي:

"لقد سئمت من إلحاحها المستمر لتعرف أين كنت ومع من كنت. على أي حال لقد كانت ساذجة وابتلعت طُعم معظم قصصي حتى عندما حدثت تلك المواجهة والمكاشفة الكبرى بيني وبينها".

إننا أحرار، أحرار أن نعود لطبيعتنا مرة أخرى. وعلى الرغم من الشعور بالإيذاء، إلا أننا نرى أمامنا احتمالاً لفتح آفاق جديدة:

"إنني أنوي أن أبدأ حياة جديدة كشخص جديد، وإني آمل أيضاً أن أحرز بعض التقدم ككاتب.. هناك شيء من الرضى عندما افترقنا كل عن الآخر".

في هذه الفترة الوجيزة من الابتهاج والتهلل بمستقبل باسم، سواء عدنا لحياة العزوبة مرة أخرى (أو بالزواج من طرف آخر)، والارتياح بأننا تحررنا من علاقة مهينة وشخص قتل فينا الاعتزاز بالنفس، يمكننا أن نشعر بروح معنوية عالية مؤقتاً، ونشعر أننا قادرون أن نندفع بثقة ونشاط مع ترك الزواج خلف ظهورنا. ولسوء الحظ فمع وجود أولئك الذين يحتفظون بهذا الإحساس بالارتياح، إلا أن هذا الانفعال يعني عادة أننا لم نبدأ بعد في البكاء:

"في البداية شعرت بالزهو والارتياح بأني حصلت على قطعة الورق التي ما كنت أعتقد أبداً أني سوف أحصل عليها. ثم شعرت بعد ذلك أني مجرد تماماً من كل شيء...."

البحث

الاقتباس التالي جزء من سرد للسيرة الذاتية لسيدة تحكي كيف تركها زوجها الذي يبلغ من العمر ثلاثين عاماً بعد علاقة تحطمت ببطء، وكان قد تورط في علاقات نسائية عديدة خلال علاقته الزوجية، وتدرك هذه السيدة كيف أصبحا متباعدين في علاقتهما العاطفية بالتدريج. وتصف (بضمير الغائب) ما أدركته:

أدركت فجأة إلى أي مدى كان زوجها متباعداً عنها. فلم يكن الأمر قاصراً على ترك المنزل وهجر الفراش والعلاقة الزوجية".

(من قصة قصيرة بقلم تانيا بالمر)

إن أي إحساس إيجابي بالحرية قصير الأمد في العادة، ومهما كانت المشاعر صادقة وإيجابية

فهو في النهاية وسيلة لمجابهة الألم الفوري أو العزلة حين تهاجمنا:

"لقد قررت أن أتصل بها على قدر ما أستطيع لأثبت اني أحبها".

يكتب بولبي Bowlby[٣] عن البكاء (بعد انتهاء العلاقة) في حياة البالغين، فيقول إن الشخص المهجور يشعر دائماً بدافع للبحث عن الشخص المفقود واستعادته. إن الطلاق ليس شيئاً عادياً: فالطرف المهجور "يبحث"، وقد يتصنت على صوت السيارة وهي قادمة، أو صوت المفتاح في الباب. وفي قصص تانيا بالمر وقصائدها عن خبرتها في الطلاق، تصوغ بحثها في ألفاظ موجهة إلى شخص يمثل زوجها السابق:

ولكنك لا تستطيع أن تفعل ذلك، بعد أن تكون قد تحللت من قيود الزواج بحثاً عن الاستقلالية، فأنت لا تستطيع أن تأتي فجأة وتطرق على الباب لتقول "دعنا نقضي أمسية هادئة، ولتصنعي لي شيئاً جميلاً لآكله ولأخبرك عن هذا الطلاء الجميل الذي كنت أقوم به اليوم". كلا، لأنها قد تفسر هذا وكأنك تقول: "إنها غلطة كبرى يا عزيزتي، هل يمكنني أن أعود؟"

ويأخذ هذا "البحث"، الذي يعد رفضاً لفكرة انتهاء العلاقة الزوجية أساليب متعددة، كثيرة ومتنوعة. ويفصّل بولبي بعضاً منها فيقول: "حركة غير مستقرة هنا وهناك وزيارات لعمل مسح للأماكن أو المزارات التي يمكن أن يتواجد فيها الطرف الآخر، والتفكير بعمق في "الطرف المفقود"، والاستجابة الدائمة لمؤثر (الضوضاء مثلاً) مما يوحي بوجود الطرف الآخر، ورفض الالتفات للأشياء التي تعد غير ملائمة لهذا الغرض، والاتصال بالشخص المفقود.

هناك أشكال أكثر إيلاماً وقسوة "للبحث": فالرجال أو النساء يتواجدون خارج منزل شركاء الحياة السابقين على أمل إلقاء نظرة عليهم أو تبادل كلمة معهم كما لو كان هذا الاتصال سوف يعيد المياه لمجاريها إيذاناً بعودة العلاقات المقطوعة، وإرجاع الطرف المخطيء للحظيرة. كانت إحدى السيدات تطلب رقم زوجها السابق في التليفون ليلاً ونهاراً، وكانت تتصل تليفونياً ببناتها وأختها وصهرها وأصدقائها وعشيقة زوجها الجديدة في كل وقت على أمل أن تجده هناك لمجرد أن تخبره (بانتظام) أن هناك مشكلة متعلقة بوعاء السمك الملون الخاص بها، ولكي ترجوه أن يأتي لإصلاحه. لقد دامت حيل "البحث" هذه لمدة سنتين أو ثلاثة سنوات.

يكتب بولبي[٤] عن انتهاء العلاقة الزوجية قائلاً:

إن السلوك المتأثر بتوقع عودة العلاقة الزوجية إلى سابق عهدها نلحظه في العديد من النساء

اللاتي هجرهن الزوج أو اللاتي انتهى زواجهن بالطلاق. ولقد درس مارسدن Marsden (١٩٦٩) حالة ٨٠ امرأة من هذا النوع، وجميعهن لديهن أبناء، ويعتمدن كلهن على إعانة الدولة لهن، وعدد كبير منهن لم يعشن مع أزواجهن لمدة ٥ سنوات أو أكثر. وقد علق مارسدن على التشابه المذهل بين ردود أفعال بعض السيدات بالمقارنة بردود الأفعال التي حدثت بعد الهجران، فكتب قائلاً: "إن روابط الأم العاطفية مع الأب لم تنقطع تماماً عند الافتراق، فنصف الأمهات تقريباً بعد أن فقدن الاتصال مع الأب تماماً كان لديهن حنين إليه..."

"فإن من الثابت أن أقلية لا بأس بها من النساء أصررن على الاعتقاد بأن العلاقة الزوجية سوف تعود مع والد أطفالهن، على الرغم من وجود أدلة مضادة لهذا الاعتقاد، ولسنوات عديدة" وتأييداً لذلك فبعد ثلاث سنوات من انتقال الزوجة التي تم طلاقها إلى منزل جديد، كانت أمتعتها لا تزال مربوطة، فلم تكن تستطيع الاعتقاد بأن الانتقال سيكون دائماً.

القلق

بالإضافة للحنين والبحث في هذه المرحلة، يمكن أن يكون هناك مسحة من الحقيقة، ويبدو المستقبل مخيفاً. ويمكن أن يثير هذا قلقاً حاداً يمكن التعبير عنه بتساؤلات عملية:

- ما الذي سأفعله فيما يختص بالمال؟
- من الذي سوف يأتي بالأطفال من المدرسة؟
- ما الذي سيتم فيما يتعلق بالمعاش/ السيارة/ البيت؟
- هل سوف أضطر للذهاب إلى المحكمة؟

الغضب

عندما ندرك أن قطع رابطة العلاقة الزوجية نهائياً، وأن بحثنا "بلا جدوى" يمكن أن يستتبع ذلك الغضب:

- كيف تجرؤ؟
- ليس من حقه!
- سوف أسوي أموري معها!

والغضب الذي ينفجر يمكن أن يكون مدمراً، مليئاً بالكراهية والمرارة والحقد والانتقام. ويمكن أن نفقد المنطق بل نفقد عقولنا تقريباً وسط هذه الكراهية الشديدة:

"إني أكرهه. إنه شخص شرير جداً. إني أكرهه، إنه شرير جداً".

إن حادثاً بسيطاً قد يبدو تافهاً يمكن أن يجعل المرء يدرك أن المحبة قد تحولت إلى كراهية. خرج زوج "ماجي" من البيت عصر أحد الأيام ليعيش مع واحدة من زميلاته. وها هي ماجي تقول:

"لم يكن معنا عندما مات الكلب. أعتقد أنه في هذا الوقت بدأت أشعر بالكراهية نحوه. وأعتقد أن "أي رجل يترك زوجته وأطفاله ليأخذوا الكلب إلى الطبيب البيطري لفحصه ولعمل الإجراءات اللازمة وإحضاره ثانيةً، ثم د[illegible] في الحديقة لا يمكن أن يستحق التفكير فيه، ولذا فقد كرهته حقاً في تلك الليلة".

إن أفكار الانتقام والتدمير والإيذاء تمتلك علينا كياننا، وفي وسط الحزن الشديد لا يمكن أن نعطي ونقدم حباً سخياً نحو الشخص الذي شاركنا الفراش والبيت ووالد لأطفالنا. إن تجربة چينا وعزلتها كانت غير عادية:

"في ذلك الوقت ووسط دوامة من الانفعالات الهائلة النابعة من الغضب، وأفكار الانتقام ورثاء الذات والبؤس الشديد ولوم النفس... وعلى الرغم من الغضب الذي كنت أشعر به أحياناً (كنت أعتقد ساعتها أني على حق في ذلك ولا زلت). تمكنت من السماح لمشاعر أفضل من تلك المشاعر، كمشاعر الصفح أن تطفو على السطح، وبعد ١٨ شهراً من محاولة جعل الزواج يصمد دون أن ينهار، قررت أن أفضل شيء هو الحصول على الطلاق مع أقل المهاترات الممكنة، لم أكن أريد أن أعاقبه بتسوية طلاق متعبة.."

هناك رغبة مألوفة ومفهومة وشائعة تدفع لإنزال الألم لمن تسبب في ألمنا، وجعلهم يدفعون ثمن حريتهم أو لجعلهم يرجعون إلينا راكعين على ركبهم. فمن المؤلم جداً تذكر الزواج ونحن نوجه غضبنا نحو شخص نحمّله مسئولية ما حدث، على سبيل المثال العشيقة أو العاشق الذي أغرى الطرف الآخر، والحما أو الحماة اللذان أتيا ليعيشا معنا، (أحد الذين أجريت معهم المقابلة قال إن الهجرة أفضل من أن تسمح للأقارب بالتدخل في حياتك الزوجية)، والمحامون الذين يحاولون الحصول على أكبر قدر من النقود من وراء البؤس البشري، والرؤساء الذين اعتبرونا زائدين عن حاجة العمل وأربكوا حياتنا، والعدالة البطيئة، إلخ.

إن كلمة (لماذا ؟) تتردد بغضب في الوقت الذي نشعر فيه بفراغ الحياة:

- "لماذا رحلت؟"

- لماذا تحبينه أكثر مني؟

- لماذا لم تحاول أن تتكلم معي في أمور كثيرة مرة من المرات؟

- لماذا لا أعتبر أهم شخص في حياتك؟

- لماذا حدث ذلك لي؟ ما الذي فعلته؟

إن هذه الأسئلة تعبر عن رغبة دفينة تطلب تفسيراً، وليست وسيلة للتعبير عن الغضب. وأحياناً يكون من المؤلم جداً أن تفكر فيها، إنها تتطلب كبش فداء:

- لماذا لم يخبرها المشير الذي يقدم النصائح؟

- لماذا لم يصحح القس الوضع بإعادة الطرف المخطيء لطريق الصواب؟

وقد يكون غضباً موجهاً نحو أنفسنا لعدم الانتباه لإشارات التحذير، ولعدم الاستماع لرسائل الانهيار الزوجي الوشيك الوقوع، ولعدم الموافقة على ما يساعدنا في حياتنا المهنية، ولعدم العودة للمنزل في وقت مبكر كل ليلة، وحتى الشخص الذي هجرنا لكي ينشيء علاقة جديدة يمكن أن تنتابه ثورات من الغضب والكراهية فيقول:

- لماذا تصعب عليّ الأمور؟

- لماذا لا أستطيع أن أرى الأطفال عندما يذهبون للنوم؟

- لماذا يصدر الأوامر بكثرة؟

- لماذا لا يكون انفصالاً سهلاً دون أن يترتب عليه الكثير من المشكلات؟

هذا هو الوقت الذي قد نرسل فيه. أو نستقبل رسائل مليئة بالسباب والكراهية. قد نرتكب أفعالاً تدل على الحقد والكراهية، أو نكون ضحايا لهذه الأعمال. وقد يتم تبادل الاتهامات والمزاعم ذهاباً وإياباً، وقد نرفض أن ندفع الفواتير المنزلية والرهونات وأجرة الصيانة والمحامي- وأسوأ ما في الأمر- فقد نزج بالأطفال في المعركة للتغلب على شريك الحياة السابق.

ومع ذلك فحتى مع استمرار الغضب توجد علامة على أن هناك بقية من أمل لاستعادة الأيام

الماضية. يخبرنا بولبي(٥) أنه عندما تفارق الأم طفلها الصغير فإن ذلك يولد إحساساً غير مريح يمنع من حدوث انفصال آخر في وقت قريب، لكن عندما يكون هناك تباعد بين زوجين فهذا يكون له أثر عكسي.

وبالنسبة لعدد كبير من الناس، فإن هذا الغضب يستمر طويلاً، وقد يظل الحال على ما هو عليه، فتزداد المرارة ويتم تكريس العداوة، لأن الأحماض يمكن أن تتلف الإناء الذي يمتلىء بها أسرع مما لو ألقينا بها على الإناء. ففي الوقت الذي نحتاج فيه أكثر ما يكون إلى المعونة والتشجيع من الآخرين، فإن موقفنا قد يبعد هؤلاء الذين يمكن أن يقدموهما لنا. علينا أن نحاول لنجد تفسيراً للسبب الحقيقي لغضبنا من بين مجموعة الانفعالات، ونوضح ذلك السبب لمن حولنا بدلاً من الاستمرار في الهجوم وتبادل السباب. فعلى الذين يتعاملون مع المطلقين أن يتذكروا أن هناك أسباباً حقيقية للغضب، وأن هؤلاء الناس يصبّون غضبهم على الآخرين من شدة الألم. ويمكننا أن نقدم يد المساعدة بتقدير ذلك وتفهمه، ونساعدهم برقة حين يحين الوقت، حتى يمكنهم أن يتعاملوا معه.

المساومة

إذا لم نكن قادرين على مواجهة الحقيقة في المرحلة الأولى من فقدان الزواج، ومواجهة غضبنا من أنفسنا ومن الآخرين، فقد نحاول تغيير الأمور بالمساومة. إنها المحاولة الأخيرة لاستعادة ما خسرناه:

- سوف أتغير، أتعهد بذلك ولكن من فضلك ارجعي لي!".
- لن أراها مرة أخرى، هل يمكن أن نحاول معاً من جديد؟.
- سوف أفعل أي شيء، أي شيء...
- سوف أكف عن الشراب.
- سوف نذهب للاستشارة.

إن المساومة تحقق أهدافها من آن لآخر. كانت الزوجة على علاقة حب شهيرة مع أحد مرؤسيه من الأجانب، وقد أوشك زوجها أن يطلقها، عرض أن يشتري لها الأرض والبيت الريفي الذي نشأت فيه. -بربع مليون جنيه- وكانت المساومة "ناجحة"، فقد حاولا ترقيع الزواج، وعاد عشيقها إلى بلده.

ومع أن الطرف المخطيء قد يعود، فالمساومة وحدها لن تحل المشكلات التي سببت انهيار الزواج. فالمساومة في الغالب هي نتيجة لعدم رؤيتنا لحقائق الأمور. إنها تعلّق أخير يضعف احترامنا لأنفسنا الذي بدأ يختفي سريعاً، فإذا فشلت هذه المساومة فماذا يتبقى لنا؟

الشعور بالذنب

"لقد كان رجلاً طيباً، انظر ما فعله".

إن التكيف مع الخسارة يمكن أن نراه كعملية لتقييم المعلومات (وسيلة قاسية لوصف أطوار الحزن). في مرحلة الشعور بالذنب يتأرجح البندول بطريقة غير معقولة - كما نفعل حين ننكر الخسارة- ولكن في الاتجاه المضاد. ينتابنا الآن إحساس طاغ ومبالغ فيه بفشلنا ومسئوليتنا عما حدث. فنحن لسنا "على ما يرام"، ولكن شريك الحياة السابق كذلك. إننا الآن فريسة لمجموعة من الافتراضات:

"... . إنك تسأل نفسك دائماً عن الخطأ الذي ارتكبته. أريد أن أعرفه. ربما لم أغسل أكياس المخدات جيداً. يا ليتني كنت أعرف ما هو الخطأ".

(جوليا كارلنج، في مقابلة لها مع إليزابيث جريس في الديلي تلجراف ٢٧ يناير سنة ١٩٩٧)

ثم نسرد قائمة بأشياء فشلنا فيها أو فشل فيها الآخرون:

- كان يجب عليّ أن أستمع إليها بأكثر مما فعلت.
- كان ينبغي أن أتحكم في أعصابي.
- كان من المفروض عليّ أن أتحلى بصبر أكثر.
- ربما لو كنت أفضل في الفراش..
- لم أفهم احتياجاتها.
- كنت أنانياً وغير ودود...

ونخشى من وقوع أسوأ الأشياء بسبب ما نظن أننا فعلناه:

إن الطرف الآخر قد لا يتحمل نتيجة ما حدث- إنه قد يقتل نفسه، لقد أوقعنا ضرراً لا يمكن

إصلاحه لشريك الحياة ولأطفالنا، ...وهكذا. إن هذه السلبية هي العلامة على أن احترامنا لذواتنا في حده الأدنى، لقد واجهنا الحقيقة وبالغنا في تكبيرها بنسبة غير معقولة خلافاً لأي شيء متعارف عليه. إن الشعور بالذنب انفعال يستحيل التعايش معه. إنه يمكن أن يدفعنا إلى أعماق اليأس، ولهذا السبب فقد نهتم اهتماماً مبالغاً فيه بالتعلل بأي شيء لإنهاء الزواج. وقد نندفع في اتجاه علاقة أخرى حتى نثبت لأنفسنا أننا على ما يرام وأبرياء وعطوفون وأكفاء:

"إن عدداً لا بأس به من الناس يبحثون عن علاقات جديدة قبل إنهاء إجراءات الطلاق، ليثبتوا لأنفسهم أنهم على ما يرام، ثم إنهم يريدون أيضاً أن يعرفوا إن كانوا ملومين بسبب انهيار الزواج أم لا. جاء رجل ذات مرة لجلسة المشورة مغتبطاً وهو يقول: "لم أكن أنا السبب".

(مشير)

إن الشعور بالذنب يمكن أن يكون أيضاً سبباً للعداوة والاعتداء اللذان قد يكونان وقتها مسئولين عن انهيار أي علاقة أخرى ففي هذا الوقت يسقط الذين تعرضوا للطلاق في دوامة شريرة من الفشل.

وقد يحدث أن السنوات الطويلة من التعاسة الزوجية قد جعلتنا نتقبل أن ينسب إلينا "اللوم" على أي تدمير لهذه العلاقة الزوجية. إن الطرف الآخر قد يكون مدرباً على توبيخنا وتعنيفنا، ولو حدث أن كنا من النوع الذي يختزن في ذاكرته صورة مهزوزة عن نفسه أو غير إيجابية، فإننا نتقبل هذه الأوضاع لتكون جزءاً لا يتجزأ من كياننا. فنحن نشعر أننا بلا قيمة ونستحق ما حدث لنا.

"كان من الممكن أن أفعل أي شيء... لقد أدركت أنني ارتكبت العديد من الأخطاء - إن لديّ الكثير من نقاط الضعف. لقد حدثته عنها وأرهقته. إني لا أصلح أن أكون شريك حياة لأني أحمل الكثير من (الأثقال) المرهقة للطرف الآخر".

إن كان هذا ما نشعر به، إذن فالطلاق واستشارة المختصين يمكن أن تكون نقطة انطلاق لإحداث التغيير والنمو "لقد حان الوقت الذي نحتاج فيه للصديق الحميم والجرعة العلاجية والمعونة والأذن الصاغية والقبول. إن شخصاً لا يكون لواماً بل حانياً ومحايداً يمكن أن يساعدنا لنعرف ما يجب علينا أن نتحمله ونقرره تحت بند المسئولية، ويمكن أيضاً أن يساعدنا في أن نفرق بين ذلك وبين رحلة الشعور بالذنب غير المجدية والسلبية، والتي إذا طالت تصبح في النهاية رحلة فردية فحسب.

"كان عندي اكتئاب، اعتقدت أنه قد أصابني الجنون، لقد أصبت بجنون التفكير فيما حدث مراراً وتكراراً"

"أصبت باكتئاب بعد الطلاق -وقد أثر هذا على عملي ثم عولجت عند طبيب للأمراض النفسية، ولكني أوقفت العلاج، لم أكن أريد استخدام العقاقير الطبية".

"أخذت مضادات الاكتئاب لمدة تصل لحوالي ثلاثة أشهر بعد الانفصال. لقد كان اكتئاباً شائعاً".

"أخذت مضادات الاكتئاب لمدة ستة أشهر أثناء الطلاق"

"سارت حالتي العقلية من سيء إلى أسوأ. لم أستطع أن أتكلم، فكرت أني على وشك الانهيار في عرض الطريق العمومي. ذهبت إلى أحد الجراحين، ولكن عيادته كانت مغلقة فأخذوني إلى المستشفى. كنت أصرخ، فدلوني على هذا الشخص الذي أظن أنه طبيب نفساني. أعتقد أن ما أصابني كان انهياراً عصبياً، إلا أنني لم أكن أعرف ماذا حدث في ذلك الوقت".

إن الغضب الذي يجتاحنا يمكن أن يضاعف من حالة القنوط والاكتئاب أو اليأس كالذي يمكن أن يحدثه نوعية الحوار الداخلي مع النفس والمذكور سابقاً. نحن لسنا على ما يرام الآن، فنحن نشعر أننا متعبون ومحبطون، وبالتالي نلوم أنفسنا لعدم مقدرتنا على الارتفاع فوق هذه المشاعر. في الحالات الشديدة قد نحتاج لعلاج نفسي. إن الوضع أصبح مفهوماً الآن: فانتهاء العلاقة الزوجية أصبح شيئاً مفروغاً منه، ولن تحدث معجزة لإرجاع عقارب الساعة إلى الوراء مرة أخرى، ونحن نسترجع وندرك تماماً ما فقدناه- الشريك والمركز والأمن والدور والبيت والأطفال.

لقد توقعت الألم والخسارة، ومع ذلك فإن ما تختبره الآن ليس هو الإحساس الغامر بأنها أصبحت بلا مأوى تلجأ إليه. لقد ذهلت عندما اكتشف أن وجودها ذاته وإحساسها بالحق في الحياة قد أصبح فجأة موضع شك. لأنه إذا لم يقف بجانبها ذلك الشخص الذي كان يريدها طوال هذه السنوات الماضية، والذي كان قد تعهد بالكثير من التعهدات لصالحها، والذي كان يرقبها وهي تضع مولودها، ويتابع لحظات استمتاعها، ومخاوفها وانهماكاتها. إذا لم يكن يريدها، فلماذا توجد هنا؟ إنه ليس أمراً منطقياً، فقد كانت تعرف بالمنطق أن الشك في كيانها كبشر فكرة خاطئة، ومع ذلك فقد كانت هذه هي الأفكار التي تربكها كانفعالات لا تستطيع السيطرة

عليها. وكل لحظة تمثل عدم الشعور بالطمأنينة كانت تغدو متضخمة ومتداخلة في نسيج عقلها الباطن لتخلق اتهاماً لها بعدم الجدارة والأهلية. كانت مرآة تسريحتها تنظر إليها بسخرية كل يوم، وبدأت تفقد صداقاتها بهدوء، وقد غدا أبناؤها يخشون سماع صوتها عبر أسلاك التليفون، وهم على غير استعداد لأن يطلب منهم مرة أخرى التأمل في مأساتها.

هذه صورة مأخوذة من قصة قصيرة تدعى "منظر معبر" بقلم تانيا بالمر، تقدم مشهداً واضح المعالم لعدم احترام الذات المسبب للإعاقة، والتي كانت تعاني منه امرأة نتيجة طلاقها حديثاً، ونتيجة خسارة المركز والهوية والشعور بالعار والإحساس بالارتباك وإعاقة الآخرين.

إن كل شخص تقريباً تم استجوابه أثناء البحث لإعداد هذا الكتاب اختبر الاكتئاب لمدة زمنية معينة. وعندما نجتاز هذا الاختبار يكون الألم دفيناً وعميقاً ويبدو أنه دائم، كما أن ظروفنا التي نمر فيها يمكن أن تجعله متفاقماً. فنحن علينا أن نتكيف مع الحياة بدون مساعدة من شريك حياتنا، ومع ذلك فقد نكون مسئولين لوحدنا عن رعاية وتربية أطفال صغار أو مراهقين، في حين أن كل ما نريده في تلك الظروف هو أن نختبيء تحت أغطية الفراش طوال اليوم. وقد نضطر للنهوض من الفراش واستجماع قوانا للعمل- لأن انهماكنا في العمل قد يخلق عادة صداقة حميمة ومعونة تقدم لنا، فإن احترامنا لذاتنا قد يلقى جرعة منشطة لمدة قصيرة يومياً.

إن عدداً كبيراً من الناس، في ظل ارتباكهم لفقد شريك الحياة، وتفكيرهم في حياتهم السابقة، وانخفاض روحهم المعنوية إلى الحضيض لعدة شهور أو سنين، قد غاصوا في مستنقع اليأس:

"لم أدرك أني كنت مكتئباً. ولم يكن الشفاء أمراً يستغرق شهوراً... لم أكن أدرك أن الشهور كانت في الحقيقة سنوات"...

إن فقدان الثقة تماماً هو رد الفعل الذي يحدث نتيجة ذلك الاكتئاب، وبالتالي تنتابنا رغبة عارمة للانعزال بعيداً عن الصداقة الحميمة، لأننا من خلال جروحنا نكون أكثر تعرضاً للصدمات:

"إن الطلاق قد بدّل تماماً من نظرتي للعلاقات الإنسانية، لقد أحدث شرخاً في نظرتي المثالية".

ولكن على النقيض من ذلك فنحن نستشعر داخلنا حرماناً عميقاً.

"إني أفتقد العناق بشدة".

فبين أذرع شخص من الجنس الآخر، نشعر بالراحة ونجد تأكيداً قوياً لوجودنا.

ومع ذلك فالاكتئاب هو القاع، إنه الهوة الناتجة عن الخسارة، وهنا يمكن أن نشق طريقنا لأعلى من الآن فصاعداً لو سمحنا لأنفسنا بأن نصرف أذهاننا عن المأساة التي حلت بنا، وتعلمنا منها ثم تقدمنا للأمام:

إن المأساة الحقيقية... لا تنبع فقط من خسارة شخص آخر، ولكن أيضاً من فقداننا لأنفسنا.. فالأفكار المألوفة والسلوك المعتاد لا يحققان النتيجة المرجوة. ولذلك فالمراحل الأخيرة من مرحلة الحزن تتضمن إعادة بناء الشخصية والبحث عن أسباب جديدة للحياة. ويحل الحزن والاكتئاب محل فقدان الإحساس والغضب، وهما السمتان اللتان تميزان المراحل السابقة. عندما ينسى الناس الخسارة ويبدأون الرحلة الطويلة للاندماج في الحياة التي تغيرت تغييراً شاملاً. يستمر الحزن حتى يتم التكيف مع الخسارة[٦].

وربما يكون هناك سبب آخر للاكتئاب عند بعض الناس يضاف للأسباب العديدة التي تجعلهم يفقدون الاتجاه والمعنى لحياتهم، ألا وهو فقدانهم لإيمانهم بالله، الذي يعتبرونه قد تحول إلى إله سادي يتلذذ بتعذيب البشر، ولذا فقد وجه كل المصائب نحوهم.

إننا نكون على استعداد أن نصرف الحزن من أذهاننا، ونمضي قدماً للأمام عندما نفهم أن اكتئابنا ليس سببه الآخر، ولكنه يكمن داخل نفوسنا.

"لقد عانيت من الاكتئاب أيضاً وأعرف أنه كامن في كياننا الطبيعي، وأنه عقلي وربما مصدره الجينات في داخلنا أيضاً. إن التجارب المؤلمة يمكن أن تدفع للهجوم أو تعمل على إثارة الأمزجة وجعلها غير معتدلة، ولكن المشكلة كامنة أساساً في دواخلنا، ومن الظلم أن نلقى باللائمة على شخص آخر".

ومع ذلك، ومع أننا لا نستطيع أن نلوم الآخر، فانفصام العلاقة الحميمة يمكن أن يسبب الاكتئاب كرد فعل وهو حدث طبيعي يمكن أن يدوم طويلاً.

القبول واستئناف الحياة

إن تقبلنا لوضعنا الجديد بالتدريج يولد فينا اتجاهات جديدة للتعبير عن مشاعرنا وردود أفعالنا وتفكيرنا. وهذا بدوره يخلق فينا اتجاهات جديدة في السلوك. لقد بدأنا في التحرر من

الألم، ونحن نعرف أننا قد نسينا الماضي عندما نجرد المقدسات التي أقمناها لحياتنا الماضية، وحبنا القديم لها، وذلك بانتزاع الصور الفوتوغرافية ووضعها بعيداً في حافظة للصور (ألبوم)، أو إخلاء المنزل منها، أو إرسال المتعلقات المتروكة والخاصة بالطرف الآخر لصاحبها. ومع ذلك فلا يخلو الأمر من الألم، لأن التخلص من أدلة السعادة الماضية ليس بالأمر السهل. ونحن نصبح أكثر هدوءاً لو كان لنا تعاملات مع شريك الحياة السابق، كما أن الموضوعات التي كانت في الماضي ذات أهمية قصوى لم تعد تبدو الآن على نفس القدر من الأهمية. لقد تغلبنا على أشياء كثيرة الآن لم نكن نحلم بأن نفعلها، وتكيفنا مع الكثير من الأمور العاطفية والعملية. ولكن القيام بهذا قد أعطانا فهماً واقعياً أكثر لماهية خسارتنا، وكيف أنها يمكن أن تساعدنا لنكون أصلب عوداً وأكثر حرية في الحركة، وفي النهاية نكون بالغين قادرين على الإنجاز:

"يمكنني أن أستدعي من يقوم بإصلاح السيارة، وأستطيع دفع الفواتير، وأستدعي سباكاً، لقد فعل هو ذلك من قبل. وأستطيع أن أنام لوحدي في البيت. أستطيع تسيير أموري في الحياة".

البحث عن معنى

إن الحاجة لإيجاد معنى لألمنا دليل على أننا بدأنا نعود للحياة من جديد، وعند هذه المرحلة فقط يمكن تحقيق التغيير الحقيقي في حياتنا. لقد قال عدد كبير ممن تم استجوابهم في البحث إنهم وافقوا على الإجابة على الأسئلة لكي يجدوا معنى لما اجتازوا فيه من تجربة، ولكي يقدموا المساعدة للآخرين:

"حتى وأنا في الثامنة والستين من العمر أشعر أن لديّ الكثير لأقدمه من واقع اختباري. لقد استغرقت وقتاً للتفكير في الكثير من التجارب العديدة التي مررت بها، وشكراً لله أني قد استطعت الآن أن أستجمع كل قواي ووجدت حياة جديدة"

عندما نبدأ في توجيه الأسئلة التالية لانفسنا، فإننا نكون في طريقنا للخروج نحو الضوء:

- ما المعنى والفائدة التي يمكن لهذا الألم أن يقدمها لي في حياتي؟
- كيف أستفيد من معرفة نفسي بصورة أفضل؟
- ما الذي تعلمته؟
- ما هو الاتجاه الجديد لحياتي؟

- كيف يمكن أن أنمو شخصياً من الآن فصاعداً؟

إن الإجابة على هذه الأسئلة لن تأتي في الحال، ربما نتوصل إليها عند استعادة الأحداث الماضية والتأمل فيها فيما بعد، وربما قد لا نعرف إجابتها بالمرة. ولكن التساؤل نفسه هو الذي يعتبر أكثر أهمية.

"بعد فشل زواجي فهمت مقدار اعتمادي على زوجتي التي كانت بمثابة أم لي، وما كنت أتوقعه منها كان شيئاً مستحيلاً. والآن فقد لجأت للاستشارة الفنية التي ساعدتني لكي أعرف نفسي أفضل، وإني أعتقد أني أصبحت أكثر استقلالية كإنسان".

"لقد أصبحت شخصاً أقوى منذ اعتمدت على ذاتي. فأعتقد أني كنت أعيش في ظله. وهذا جعلني أرى الأشياء من خلال عيون غيري. لقد كان شخصية مسيطرة، وكان يشعرني دائماً بالذنب".

إن نسيان الماضي بعد الطلاق، كما يقول معظم الناس، أصعب بكثير من أن نقول وداعاً لآخر مرة لشريك الحياة الذي توفى، ففي حالة الطلاق لا يزال الطرف الآخر على قيد الحياة، وربما يعيش في مكان لا يبعد عنا كثيراً مع حبيب أو شريك جديد، ولابد أن نتقابل أو نتصل تليفونياً، ويرى كل منا الآخر عندما يأتي الأطفال:

"بعد عدة سنوات، ترّملت إحدى صديقاتي، كنت أشعر بيني وبين نفسي أن حياتي كان من الممكن أن تكون أكثر سهولة لو أن زوجي مات فجأة. فقد كان من الممكن الاحتفاظ بكل الذكريات الرائعة، وكان من الممكن ألا يكون هناك أي شعور بالذنب أو حاجة لتوجيه اللوم. وكان من الممكن أن يكون التعاطف والمعونة من الآخرين أكثر بكثير".

إن عدداً كبيراً من الناس لن يتخلوا عن روابطهم العاطفية، وإذا كان الأمر كذلك، فإننا نشعر أننا نرفض شعارات نسيان الماضي والتقدم للأمام لنكون أفضل وأقوى وأكثر حكمة:

ليتني كنت أستطيع أن أقول شيئاً مبهجاً ومشجعاً فيما يتعلق" بشق طريقنا لنصبح أشخاصاً أقوى وأحكم" وفقاً لجميع الشعارات التي تقال في هذا الصدد. ولسوء الحظ، فأنا لا أستطيع أن أقول ذلك بكل أمانة".

إننا بحاجة دائمة لأن نستعيد بعض أو كل الانفعالات أثناء بكائنا على زواجنا -مراراً وتكراراً- قبل أن نقول وداعاً للمرة الأخيرة. فالتقدم للأمام ليس عملاً بسيطاً، ونسيان الماضي

تماماً شيء نادر. فالأحداث والأزمات تجعلنا نرتد إلى الخلف، وبعض آثار الجروح سوف تبقى. فسوف تظل دائماً بعض المواضع الحساسة والرقيقة، وبالتالي سوف يظل من السهل أن ننكأ الجراح، ربما عندما نبدأ علاقة جديدة بنوع خاص، ونصادف صعوبات في هذه العلاقة. ومع ذلك فعزاؤنا أن نتذكر أن نسيج الندوب أقوى من باقي الأنسجة.

عندما نأخذ كل هذه الجوانب في الاعتبار، فإن عملية الطلاق، تترك الرجال والنساء (وأطفالهم) أكثر تعرضاً عن ذي قبل للآلام. ففي ذلك الوقت نكون بحاجة لكل العون الذي يمكن أن نحصل عليه، ولكن يا لسخرية الأقدار، ففي هذا الوقت بالذات نشعر أننا منعزلون اجتماعياً عن كل الأوقات الأخرى. ولا يعني هذا أن الحياة الاجتماعية قد تشكل مشكلة بالنسبة لنا (أو أنها تصبح متعذرة علينا لو كنا مقيدين بالأطفال الصغار وقلة وجود المال، أو كنا مكتئبين لدرجة لا نستطيع معها (الخروج)، ولكن الأصدقاء والأسرة قد يكونون أقل استجابة لتقديم العون، وقد يديرون ظهورهم لنا. سنناقش البعد الاجتماعي للطلاق في الفصل التالي.

1. Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, Routledge, 1995 © Elisabeth Kübler-Ross 1969.
2. Simone E. Katzenberg, *The Seven Stages of Divorce*, Solomon Taylor and Shaw, 1996.
3. John Bowlby: *Attachment and Loss Volume 1: Attachment,Attachment and Loss Volume 2: Separation: Anger and Anxiety*; *Attachment and Loss: Volume 3: Loss: Sadness and Depression*, Penguin Books, © The Tavistock Institute of Human Relations, 1980.
4. John Bowlby, *Loss*, *(see above)*, Penguin Books, 1991, page 90.
5. John Bowlby *(see note 4)*, page 91.
6. Christopher Clulow and Janet Mattinson, *Marriage Inside Out: Understanding the Problems of Intimacy*, Pelican Books, © The Tavistock Institute of Medical Psychology, 1989.

الفصل السابع

البعد الاجتماعي

"انظر، أنت تعرف أني أذهب إلى سوبر ماركت (الأسد الأحمر)، ألم تستطع أن تذهب إلى سوبر ماركت (رأس الملكة؟) أو أي محل آخر؟ إني لا أستطيع أن أحتمل رؤيتك في كل مكان أدخل إليه، فالجميع يتوقفون عن الكلام وهم لا يعرفون ما يقولونه أو يفعلونه. لقد فقدت كل شيء؛ فقدتك أنت، وفقدت المنزل والعائلة وفقدت كل أصدقائي وحريتي. ولا أستطيع الذهاب إلى أصدقائي لئلا تكون أنت هناك. إني لا أستطيع التصرف. فأنا لا أعرف حين أدخل إلى المحل إن كنت أنت بالداخل أم لا".

ما سبق كان احتجاجاً من ماندي على زوجها السابق، الذي انتقل بعد طلاقهما، بعيداً عن القرية التي كانا يعيشان فيها، ثم عاد بعد ذلك بـ ١٨ شهراً. لقد انتاب الحزن ماندي على ما حدث لها فقلب أوضاعها.

وقد كانت ماندي وزوجها صديقين لزوجين سعيدين وبعد طلاق ماندي من زوجها واصل الزوجان رؤيتهما للزوج السابق بانتظام ودعياه لتناول الطعام بمجرد رؤيتهما له. مما أثار حنق الزوجة السابقة، التي رفضت عندئذ التعامل مع صديقيها. لقد شعرت أنهما قد غدرا بها، وأنهما -وفقاً لتصورها- قد انحازا إلى جانب زوجها السابق.

إن البعد الاجتماعي للطلاق نادراً ما يلقي الاهتمام الكافي الذي يستحقه. فنحن نميل عادة للتركيز على مشاعرنا فيما يختص بالعلاقة، وعلى ما سيؤول إليه مصير الأطفال، وموضوعات عملية أخرى. ولكن النتائج الاجتماعية لا يسهل دائماً مجابهتها.

العام والخاص

"يغير الطلاق علاقتنا بكل شيء -بائع اللبن، الباعة، وكل الناس"...

"الطلاق موجة تمتد لتؤثر على الآخرين." **(مشير)**

من الفروق الجوهرية (وربما القليلة) بين الزواج والمعاشرة الجنسية، أنه في علاقة الزواج يرغب

كلا الرجل والمرأة أن يعلنا عن التزامهما طول العمر وفي العلن، كل منهما نحو الآخر، ونحو العلاقة التي تجمعهما معاً: إن الزواج يعني أن للزوجين مكاناً ونصيباً في المجتمع، وأن الوحدة التي يخلقانها معاً مكونة من وحدتين قائمتين معاً، فهي وإن كانت شخصية وخاصة، إلا أنها جزء أيضاً من نسيج المجتمع الأكبر، ولذا فهما ينتميان كل للآخر وللعالم الخارجي أيضاً. وهذا التطور، من كونهما فردين يواجهان كل منهما الآخر إلى كونهما شركة متداخلة في النسيج الاجتماعي، يكوّن جزءاً كبيراً من العملية التي يطلق عليها الزواج. وبمعنى آخر فالزوج والزوجة ليسا جزيرة منعزلة عن المجتمع المحيط بها.

وعندما تنهار العلاقة الزوجية وينقسم الزوجان، فهذا الانقسام يضر ويضعف البيئة الاجتماعية التي عاشا وتحركا ووُجدا فيها. وبطريقة مبسطة، نستطيع أن نقول إن العنف قد لحق المجتمع الذي ينتميان إليه. وكما يحدث (نظرياً) فالمجتمع يستعيد توازنه عندما يعلن زوجان عهود الزواج في العلن، ونستطيع أن نرى العكس يحدث- بقصد أو بغير قصد- عندما يتم الحنث بهذه الأقسام والعهود وبالتالي تنفصم عرى الوحدة. فالذين يسكنون إلى جوارنا، والذين عرفونا كزوجين، قد يجدون أنه من الأمور البالغة الصعوبة أن يتصلوا بنا كفردين متمايزين:

فمن التجارب المعروفة على نطاق واسع بالنسبة للذين يعيشون بمفردهم هو إحساسهم بأن الأزواج يتحدثون لغة مختلفة تماماً. فنقل تجارب الذين يعيشون بمفردهم يكاد يكون مستحيلاً.. إن بعض الأزواج قد يرون فيمن تم طلاقهم تهديداً لهم أو على الأقل اعتبارهم مثلاً سيئاً... فالصدمة والبؤس وربما الخزى العلني للانفصال قد دفع بالمطلق إلى عالم مختلف تماماً عن العالم الذي يسكنه المتزوجون[١].

وعلى الرغم من أن نسبة الطلاق تتزايد، إلا أن انفصام عرى الرابطة الزوجية ينظر إليه بعض الناس باعتباره فشلاً يستحق التعنيف، وعلى المرء أن يتجنبه، أو في أسوأ الحالات يعتبر نوعاً من الانحراف. فنحن جميعاً، إلى حد معين نرتدي ثوباً اجتماعياً معيناً اعتاد الناس أن يرونا داخله، ويهمنا أن نحتفظ به دون أن نغيره. فالتغيير منذر بالخطر، والذين نقابلهم يشعرون بعدم الارتياح لو اختلفت الأدوار التي تعودوا أن يرونا نؤديها فجأة:

.... لقد اكتشفوا أن كاحلها المكسور أسهل في علاجه من زواجها المنهار.

(من كتاب "حلول" بقلم تانيا بالمر)

الخوف من الذين اجتازوا خبرة الطلاق

وفي أغلب الحالات فإن المهجورين أو الذين تم طلاقهم هم أقل الناس الذين تقدم لهم الدعوة لحضور المناسبات الاجتماعية. فمعظم الناس يخشى ألم المطلقين ويخافون (في اللاوعي بلا شك) أن ينساب هذا الألم كي يصيب جموع الحاضرين، إنهم يخشون من حديث الذين تم طلاقهم الذي يتسم بالتضجر والتأفف. وقد يكون لهم عذرهم في ذلك، لأن الذين تعتصرهم الخسارة يعانون في الغالب من داء اللغو والثرثرة، ويبدو وكأنهم مجبرون على التحدث عن أنفسهم وما فقدوه:

"لقد أخذ أصدقاؤها يبتعدون عنها بهدوء، وكان أولادها يخشون أن يسمعوا صوتها عبر أسلاك التليفون، ولا يرغبون أن تطلب منهم مرة أخرى أن يفكروا في مأساتها. وكان والداها المسنان لا يشيران لموضوع طلاقها المزعج... كانت مرغمة على أن تجعل الآخرين يشعرون بالارتياح وهي معهم".

(من "صورة معبرة" بقلم تانيا بالمر)

وحتى اليوم حيث زادت أعداد الطلاق والانفصال من الرجال والنساء حولنا أكثر من أي وقت في الماضي، هناك ميل لاعتبار من تم طلاقهم بأنهم وحوش جنسية: إن المرأة، مثلها مثل الرجل، عندها ميول جنسية لذلك فإن المطلقات وخاصة الصغيرات في السن يجدن أن عليهن أن يتقين تحركات الرجال المشبوهة سواء من جيرانهن أو من الذين يحومون حولهن وهي لعبة يوصف فيها الرجل بأنه ذئب. كما أن الرجل بعد الطلاق لا يوثق فيه إذا ترك لوحده مع النساء[٢].

وصمة العار

إن اللوم والعار يبقيان غالباً من نصيب أولئك الذين انتهت زيجاتهم، إن نوعاً من العار يلتصق بأولئك الذين تفشل زيجاتهم، وحتى اليوم فإننا نرى تناقضاً من آن لآخر في أن الذين تم طلاقهم لا يرغبون في الزواج ممن اجتازوا هذا الظرف:

"إن الناس تتعاطف وتشفق على الأرملة. ولكن ليس الحال هكذا بالنسبة للمطلقة".

"كان من الممكن أن أكون أسعد حالاً لو أن زوجي مات فجاة.... فقد كان من الممكن أن أحصل على قدر أكبر من العطف والمساندة من الآخرين".

وأولئك المقربون من الزوجين لا يعرفون شيئاً كثيراً عن العلاقة بينهما شأنهما شأن الغرباء، وقد يختلط عليهم الأمر، أو قد يكونون قساة في أحكامهم:

"إن الآخرين، بما فيهم العائلة والأصدقاء، لم يتعرفوا على الأمور معرفة صحيحة"

فإذا تحدثوا لطرف فقد يشعرون أنهم غير مخلصين للطرف الآخر، وكرد فعل لهذا الموقف البشري فقد يعفون طرف من بعض الأعباء ليحمِّلوها للطرف الآخر.

وهكذا فبسبب الارتباك الذي يقعون فيه -فالذين هم من خارج قد يلقون باللائمة على أحد الطرفين أو كليهما ويتجنبون أحدهما أو كليهما أو ينحازون بغير عدل إلى طرف دون الآخر:

"أخذت زوجتي السابقة تطوف على أصدقائنا الذين استمرت صداقتنا لهم لمدة ثلاثين عاماً لتدينني أمام الجميع. ونتيجة لذلك، اختفى عدد كبير من أصدقائي باستثناء القلة الذين أرادوا معرفة وجهة نظري. هذا أسوأ ما حدث لي، ولكني أعرف أن هذا نمط معروف".

وقد تكون الإشاعات التي تروج الاتهامات القاسية هي السمة الغالبة في حياة أطراف الطلاق، وسوف يضطر الطرفان (كما كانت ماندي تحاول) أن يحارب كل منهما الآخر بالتأثير على أصدقاء الطرف الآخر لكسبه في صفه، ويستتبع ذلك بالضرورة خسارة العلاقات الودية مع الآخرين.

ثم إنه ربما يكون الطرف الأكبر سناً هو الذي يعاني أكثر بسبب مشاعر الخزى وعدم الثقة على الرغم أنه ليس بالضرورة أن تتأصل هذه المشاعر. والذين تزوجوا في سنوات منتصف القرن العشرين أو قبل ذلك كانوا ملتزمين بعهود ومواثيق الزواج، (حتى يفرق الموت بيننا). وقد يكون هناك عدد قليل أو قد لا تكون هناك حالات من هذا القبيل في الأوساط القريبة منهم مروا بصدمة الطلاق، ولذا فقد ينظر إلى هذه الحالات القليلة باعتبارها فلتات ويتم تحاشيها.

وشعر الذين تم طلاقهم أنهم خيبوا أمل المقربين منهم والمجتمع على نطاق واسع:

"لو لم يكن والديّ معارضين بشدة لزواجي منه في المقام الأول، لكنت طلقته منذ مدة طويلة. لقد شعرت أني خيبت أمل الجميع".

"لقد أحسست أني ملزم نحو جميع الناس في حياتي بأن أبذل كل ما في وسعي"

"أشكر الله لأن والديّ قد ماتا قبل حدوث كل هذا".

إن أولئك الذين لهم انتماءات دينية أو أعضاء في الكنيسة قد يجدون أن التفاعلات الاجتماعية الناتجة عن هذه الانتماءات لا تقدم فقط الصداقة، وربما النشاط النافع، ولكن ربما

تمنح السلوى والعزاء الروحي أيضاً. ولكن في الوقت الذي نكون فيه أحوج ما نكون لهذه البركات، فالطرف الذي حدث له الطلاق قد يواجه أيضاً أقسى المواقف. سنفحص المدلولات الروحية للطلاق في الفصل العاشر.

ضياع الوسط الاجتماعي

عندما ينهار زواجنا يبدو لنا أن جميع الناس سعداء في زواجهم (مع أن هذا قد لا يكون صحيحاً)، وأننا الشواذ الوحيدون، والفاشلون، وأننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية، أو ربما نكون الطرف الشرير. إننا لا نريد دائماً أن يعرف الناس بما يحدث لنا.

في خلال أول مراحل انهيار العلاقات الزوجية قد نحاول باستماتة أن نعطي الانطباع أن كل شيء على ما يرام بالنسبة لعلاقتنا، ولكي ندافع عن هذا الوهم والخداع قد نقلل الاتصال بالجيران والأصدقاء حتى لا يكتشفوا الحقيقة. وقد نرغب ألا نكون غير أوفياء للطرف الآخر ونذينه بتعداد المساويء التي أصابتنا، وربما يكون هناك إحساس بالولاء للعلاقة، والحاجة لحماية الأطفال من التعيير من قِبل نظرائهم. أو ربما لا نريد أن نذيع الخبر بسبب ما يحمله من خزي وخجل لنا. ولهذا السبب أيضاً، قد لا نخبر أصدقاء العائلة المقربين بالمشاكل القائمة في علاقتنا.

ومع ذلك فعاقبة ذلك سيئة عندما يكتشف الآخرون الحقيقة، فالمقربون منا يشعرون بالاستياء وأنهم قد أهينوا، وأنهم ربما كانوا قد قدموا المعونة اللازمة، إن عدداً كبيراً من الناس الذين تم استجوابهم قالوا إنهم فقدوا كل أصدقائهم بسبب طلاقهم. ولكنهم لا يلقون باللائمة على أحد:

"من الواضح أن هناك شقاقاً بيننا في كل شيء - أصدقاؤه وأصدقائي. وهذا مما لابد منه، ولكني أركز على إحدى صديقاتي بنوع خاص، فقد كانت هي ووالدها من أصدقائي حتى قبل أن أتزوج وما لم أستطع أن أصدقه، أنهما إنحازا إلى جانبه".

عندما يتم الشقاق مع شريك الحياة فما لابد منه أن صلتنا بالآخرين سوف تنقطع، سواء هؤلاء الذين عرفناهم سوياً أو عرفناهم بصفة أساسية من جهة شريك الحياة. وما يحدث غالباً أن أصدقاء كلا الطرفين، وهم لا يعلمون إلى أي جانب ينحازون، فإنهم يقطعون العلاقة مع كلا الطرفين بدلاً من البقاء في موقف محرج. وأصدقاء العمل (إذا كان لنا وظيفة) قد يكونون من القلة التي تبقى على صداقتنا في هذا الوقت العصيب.

وأصعب أوقات الهجر الاجتماعي أو التحيز ضدنا هي الأوقات التي نجد فيها أنفسنا لأول مرة وسط "الفاشلين" -المهجورين بعد الطلاق- قبل أن يتاح لنا الوقت للتكيف مع نمط الحياة الجديد، في موقع جديد وهوية اجتماعية جديدة. ويبدو باديء ذي بدء أن المجتمع مبني على أزواج وليس عائلات أو أفراد. وإعادة التكيف وقبول الوضع الجديد يضاعف من ثقتنا في أنفسنا وهذا بدوره يدعم ويقوي روابط اجتماعية متفاوتة في درجة مكانتها. ومع ذلك، فمن وقت لآخر، فإن ملاحظة عابرة، أو استخفاف بسيط يذكّرنا أننا لم نعد نتفق مع ما يعتبره المجتمع هو القاعدة. قد نتفاعل مع الإيلام والبؤس والغضب أو اليأس، ونضطر للرجوع إلى الوراء لنتعايش من جديد مع مراحل سابقة من فترة الأحزان.

صلات جديدة

غالباً ما تكون هناك فرص قليلة لإنشاء صلات اجتماعية جديدة بعد انهيار العلاقة الزوجية، ولكن حتى هذه الفرص يضعف من قيمتها عدم وجود الثقة الاجتماعية بعد الطلاق. فخلال سنوات تربية الأطفال أو العمل لمدة ساعات طويلة لتكوين أنفسنا مادياً ربما نكون فقدنا موهبة مقابلة أناس جدد وتكوين صداقات، بالإضافة إلى ذلك فربما يكون احترامنا لذاتنا قد ضعف بسبب انهيار العلاقة الزوجية لدرجة أنه لا يكون لدينا الشجاعة أو الطاقة لمواجهة المواقف الجديدة والناس. وينطبق هذا بنوع خاص على المطلقين الكبار في السن بعد زواج لمدة أطول.

ولكن مسئوليتنا تحتم علينا أن نذهب نحن للآخرين لأنه من غير المحتمل أنهم يأتون إلينا. كما أن تكوين اتصالات جديدة ورعايتها لتتحول إلى صداقات قد يتطلب منا أن نغير فكرتنا عن أنفسنا، ونظرتنا لحياتنا وكيفية تعاملنا مع الآخرين. إن هذه نقلة يمكن أن نعلن بها بداية جديدة في الحياة، إلا أن العون المتخصص على شكل استشارة أو جرعة طبية قد تكون مطلوبة بالنسبة للكثيرين منا ممن حبسوا أنفسهم في أنماط قديمة من الفكر والسلوك وفقاً للنظم المكتسبة من عائلاتهم التي نشأوا فيها، حتى نتعلم من جديد أشكال التفاعل الاجتماعي.

تبيح بعض المجتمعات الطلاق بصورة متزايدة ولكنها لا تعمل حساب العواقب المحتملة له. يقول كريستوفر كلولو Christopher Clulow خبير الاستشارات النفسية وجانيت ماتنسون[٣] Janet Mattinson، إن النتائج الاجتماعية للطلاق قد تم تشبيهها بإرسال شخص إلى بلد أجنبي حيث يواجه بعادات وممارسات جديدة ولكن بدون لغة تلك البلد أو حدود واضحة لتبين له أن رحلة جديدة قد بدأت. فنقص المدد الاجتماعي والطقسي للشخص المنفصل حديثاً يمكن أن يكون عظيماً

للدرجة التي تدفع البعض للزواج من جديد حتى يستعيد مكانه في المجتمع.

فالإعداد ضعيف والعون لا يكاد يذكر، بلا تنظيم وبلا إحساس بالهدف ما لم يكن للبحث عن شريك آخر. فوجود نوع من الطقس الرسمي الانتقالي- كما للموت مواكب جنائزية احتفاء بنهاية الحياة- لتسهيل الانتقال وإضفاء الحقيقة الاجتماعية على تغيير المركز يساعد كثيراً بخصوص ذلك الأمر.

إن ألم نهاية الزواج يمكن أن يتضاعف بسبب الوحدة الأليمة التي نوجد فيها. ومع ذلك فمن البديهي حقاً أن نقول إننا "نكتشف من هم أصدقاؤنا الحقيقيون". إن الأصدقاء الحقيقيين هم الذين يلتصقون بنا، ومع ذلك يمكن أن يقولوا لنا الحقيقة مهما كانت أليمة. إنهم يخبروننا بأمانة عن ماهية مسئوليتنا في حالة فشل الزواج ويمنعوننا من إلقاء اللوم جزافاً وكلية على شريك الحياة السابق. فلو أصررنا على ذلك فإننا سنجد أنفسنا معزولين عن العالم حيث لا نستطيع أن نتصل بالآخرين. إن الأصدقاء الحقيقيين يمكنونا من عمل ذلك: إنهم يستمعون إلينا ريقبلوننا ويقولون لنا الحقيقة ويقدمون لنا إحساساً بالكرامة والقيمة النابعة من ذلك، والتي لا يكون زواجنا قد استطاع تحقيقها لنا. إن الأصدقاء سوف يساعدوننا خلال تلك التجربة- بل ويساعدوننا حتى نعيد تكوين حياتنا.

1. Hamish Keith with Dinah Bradley, *Becoming Single*, Pocket Books, 1993. © Hamish Keith, 1991.
2. From the paper by Nicky Hart, 'Contrasts and correspondences in the meaning of marital breakdown for men and women', given to the 1974 Conference of the British Sociological Society on Sexual Divisions and Society, page 19.
3. Christopher Clulow and Janet Mattinson, *Marriage Inside Out: Understanding the Problems of Intimacy*, Pelican Books, © The Tavistock Institute of Medical Psychology, 1989, page 158.

الفصل الثامن

الطرف الهاجر والطرف الخاسر

لقد كنت حبي الوحيد

ومع إنك هجرتني

إلا أن جميع المفاتيح

إلى دخيلة نفسي معك

لا سر يثيرني

ليجعل حياتي حلوة

فأنا الآن ببساطة

زوجة غير مرغوبة فيها

(من قصيدة بقلم تانيا بالمر)

أتذكر شعوري بالذنب. لقد أحسست أني شيء كريه.

عندما تنكسر العلاقة الزوجية يحدث أن أحد الأطراف يكون راغباً في الطلاق بينما لا يرغب الآخر فيه، وهنا تتضح فروقاً هائلة في الطريقة التي يتعامل بها كل طرف مع انتهاء العلاقة. نادراً ما يكون الطلاق عملية سلمية خالية من المشكلات بين طرفين على قدم المساواة يصلان لاتفاق بالتراضي بينهما: فما يحدث في الواقع، أن طرفاً "يهجر" الحياة الزوجية وطرف آخر "يخسر" هذه العلاقة. وكلما أراد طرف فض هذه العلاقة وتعلق الطرف الآخر بهذه العلاقة وما يترتب عليها ازدادت الأمور تعقيداً وألماً لكل من تمسهم هذه العلاقة.

سارة وماثيو

تزوجت سارة وماثيو، ودام زواجهما خمس سنوات، وأنجبا طفلين صغيرين. وجاءا للمشورة

قائلين إنهما اتخذا قراراً مشتركاً بالطلاق، ولكن المشير خرج بانطباع قوي أن سارة كانت تريد إنهاء الزواج بأكثر مما كان يريد ماثيو. وقالت سارة في النهاية في الجلسة المبدئية للمشورة إنها لم تكن تشعر أن هناك أية فائدة من الزواج، وأنها يستحسن أن تصبح لوحدها. ومع ذلك فقد أكدت أنها أرادت أن تبقى على صداقتها مع زوجها لأجل الأطفال.

ما أن يسلم الزوجان نفسيهما لأيدي المحامين حتى يصبح أي اتفاق سلمي يراد التوصل إليه مادة لإثارة الخلافات، ويمكن لأحد الطرفين أن يكون الطرف المحزون والمهجور.

ويهدف الوضع القانوني الجديد بخصوص الطلاق إلى تخفيض مواقف المجابهة.

لقد بدأنا نرى أنه عندما يحدث الانهيار في العلاقة الزوجية، فإن الخسائر التي يؤسف عليها، والخسائر التي يمكن قبولها وتتحول إلى شيء شخصي، تعتبر ذات طبيعة معقدة التركيب ومتعددة الجوانب. وحتى وإن كنا لم نعد نحب الطرف الآخر.،فإننا قد نكون متعلقين بدورنا كزوج أو زوجة والذي قد يتضمن دور الأب أو الأم أيضاً، والذي يمكن أن يختفي بحكم الوصاية على الأطفال. وقد نكون بحاجة إلى أن نحتفظ بدورنا كمتزوجين للإبقاء على إحساسنا بالقيمة الذاتية كأساس آمن، وكمصدر يؤهلنا لمواصلة مهامنا وأدوارنا الأخرى (في العمل عى سبيل المثال). وبمعنى آخر فالعلاقة الزوجية يمكن أن تضمن لنا القيمة، حتى وإن كنا لا نستطيع الحفاظ على التناغم مع الطرف الآخر. وقد تكون محبتنا لشريك حياتنا لازالت قائمة بالطبع، ولكننا نعرف في الوقت نفسه أن العلاقة غير قابلة للبقاء (فقد يكون قد اعتراها الفساد بسبب الخيانة أو سلوك آخر يفرغها من مضمونها)، لذلك فقد تضيع كل جوانب الزواج هذه، بغير إرادتنا، عندما يقرر الطرف الآخر إنهاء هذه العلاقة.

إن الطرف الذي يطلب إنهاء العلاقة الزوجية عنده -مبدئياً- قدراً معيناً من السيطرة على مجريات الأحداث، وهذا يضعه في مركز قوة. فعنده فسحة من الوقت، ذهنياً وعملياً، للاستعداد للحياة فيما بعد الطلاق، وربما يمكنه تصور الأدوار الجديدة لتحل محل الأدوار المتروكة أو المفقودة، وهكذا يمكنه بوسائل عديدة أن يحافظ على صورته الذاتية عند مستوى مقبول يسمح له بأداء دوره أما الطرف المتروك الذي انسحق كيانه ودُمِّر إلى الأبد قد يكون غير قادر، بسبب الصدمة أو الاكتئاب، من وضع الخطط التي تساعده على استعادة احترامه لذاته.

كما أن الطرف المتروك عادة ليس لديه وقت لإعداد نفسه لهذه الصدمة والتكيف مع حقيقة ما حدث، إنه سوف يضطر بطريقة قاسية جداً أن يبكي على خسارته، ويبدأ الرحلة التي قد لا

يتكيف معها. عند إعداد الأبحاث لهذا الكتاب كان السيناريو المفترض، أن ما يحدث غالباً مراراً وتكراراً أن يأتي أحد الطرفين للمنزل ليجد مذكرة على المنضدة أو فوق رف المدفأة أو خطاباً من محام عن طريق البريد، وتكون هذه بداية المتاعب له:

"لقد كنت أظن أنه قد ألقى بنفسه في نهر التيمز، ثم سمعت أنه ذهب يستمتع بقضاء العطلة معها".

بالنسبة للطرف الهاجر فقد يكون ذلك بمثابة القشة الأخيرة أو هروب مخطط.

إن الطرف الهاجر قد يقول بالطبع -وربما يكون صادقاً- إنه كان قد حذر الطرف الآخر، وأعطاه الإنذار الأخير، ومع ذلك لم يعط انتباهاً. ومع ذلك فالضربة لن تكون أقل إيلاماً عند سماعه صوت يقول له: "لقد حذرتك أن ذلك سوف يحدث ولكنك لم تستمع أو تتغير"، ويمكن أن تبدأ إجراءات الطلاق، كما رأينا، عند إطلاق صرخة يائسة تطالب بالمساعدة والتفاهم، والود والالتفات دون أن تجد صدى لدى الطرف الآخر. فإذا لم تتم الاستجابة لهذه التوسلات، فذلك يعني المطالبة بتنفيذ التهديد والوعيد.

إن مقدار التحذير الذي نلقاه نتيجة لهذه الضربة سوف يؤثر كثيراً على مقدار استعدادنا لهذه المرحلة الانتقالية. ويحدد أيضاً إن كنا نستطيع الاحتفاظ بأي إحساس بالسيطرة على ما يحدث لنا، وما يستتبع ذلك من إمكانية إعادة صياغة حياتنا من جديد- وهذا أمر حيوي لتقديرنا لذواتنا.

"ركبت سيارتنا مع ولدينا بعد أن قبّلتني قبلة الوداع، كان المفروض أنها ذاهبة لزيارة والديّ في أكسفورد، وكان المفروض أن نتقابل في (كوتسولدز)... ولكنها بكل بساطة لم ترجع. إن رحيلها المفاجيء وغير المتوقع قد سدد سهماً نحو قلبي. لقد حطم الطلاق كل ما لدي من تماسك.. لقد زعزع استقراري لبعض الوقت.

ولهذا فإن الوساطة يمكن أن تكون مفيدة- وفي النهاية- فإنها تكون بمثابة السلوى والعزاء للطرف المتروك، لأنها تقدم له الفرصة ليقرر احتياجاته، وحتى يمكن سماع هذه الاحتياجات من طرف محايد، فيمكن أن تكون أساساً لاتفاق بشأن المستقبل حتى في حالة افتراق الطرفين.

ولكن عندما تواجهنا الصدمة والخسارة في آن واحد، فإن صدمة التغيير والانتقال يمكن أن تصبح مأساوية. إن سيناريو الخطر قد يحوي بنداً أو أكثر من العناصر الآتية:

- ما حدث جاء من فراغ.

- لقد كان فجائياً.

- ليس في مقدورنا تغيير الأحداث.

- ما حدث يترتب عليه فقدان الدور والمركز.

- لا يوجد طقس متعارف عليه ليكون بمثابة إعلان بنهاية الزواج.

إن الطلاق ليس نقيض الزواج، لأننا في العادة عندما نتزوج يكون ذلك تتويجاً لفترة من الحب، وإجراءً لخلق الروابط والأواصر التي تتوثق بالزواج، ولكننا لا نستطيع أن نزعم أن الطلاق لكلا الطرفين يكون دائماً بمثابة عملية ختام متدرج ومتصاعد تنحل به الروابط الزوجية. وكما رأينا، فقد يكون أحد الأطراف غافلاً تماماً عن كل إشارات التحذير، فيصعق بحق عندما يصله خطاب المحامي أو عندما يتركه الطرف الآخر.

ونحن نميل للزعم أن القرار الأخير يعقب فترة مطولة من التحرر من الوهم، والتباعد بين الطرفين، وعدم الرضى عن الدور الذي يقوم به الطرف الآخر وانهيار الأدوار الزوجية المتكررة... ومع ذلك، لم يتم التعارف على أي مكاتبات تمهيدية لفك قيود الروابط الزوجية. وبالإضافة لذلك، فمع أن تكوين الروابط الزوجية هو جهد مشترك، فإن انهيارها يكون عادة مبادرة من طرف واحد فقط. وبالنسبة للطرف الآخر يثير ذلك مجموعة من التغييرات المفروضة عليه. ومما يزيد الطين بلة بالنسبة للشخص الذي بدأ يفقد دوره بسبب قرار الآخر الخروج من إطار الزواج، عدم وجود الفرص الكافية التي تتيح فترة انتقالية[١].

فالطرف الهاجر يتخلى عن دوره كزوج، بينما يفقد الطرف الآخر دوره راضياً أم كارهاً، وهذا واحد من الفروق الجوهرية بين الطرفين.

الطرف الهاجر

"حتى وإن كنت أنت الذي كسرت إطار العلاقة الزوجية، فإن الأذى سوف يلحقك على الرغم من ذلك" *(مشير)*

يستطيع الطرف الهاجر أن يجتاز سلسلة من التغييرات الضرورية ليصبح "غير متزوج" من الناحية النفسية والجسمية من خلال إيقاع يفرضه ويمسك بجميع خيوطه. وهذه التغييرات تقلب

كل ما صنعه الاتحاد بين الطرفين رأساً على عقب، وتعني تفكك الروابط العاطفية والانسحاب والتخلي عن الروتين اليومي المعتاد، وتوقف التجارب والمشروعات المشتركة، واعتماد كل طرف على الطرف الآخر الذي يعد بمثابة "الحبل" الذي يجمع الطرفين في رباط وثيق. وقد يبدو أن الطرف الهاجر يخرج دون أدنى إصابة لأنه:

- سبق له أن مر ببعض مراحل التعامل مع الخسارة.

- قد يكون قد ودع الشعور بالذنب والاكتئاب (لو كان قد اختبرهما) قبل أن يصبح الطلاق حقيقة راهنة.

- قد يرفض النظر إلى النواحي العاطفية على الإطلاق.

"لقد اعتقدت أنها يمكن أن تتغلب على الصدمة. لقد كانت أردأ حالاً من ذي قبل، لقد اعتقدت أنه في خلال سنة أو نحو ذلك سوف نتمكن من تناول العشاء معاً".

إن الذين يهجرون الزواج يمكنهم أن يحصلوا على دعم وعطف من العديدين من الأصدقاء الذين يشجعونهم ويدافعون عنهم، ويرفعون من تقديرهم لأنفسهم. وقد يندمجون بالفعل في علاقة أخرى، فإذا كانت هذه العلاقة حديثة فإنهم على الأرجح مازالوا في حالة العزلة الداخلية وهم في مرحلة الرومانسية والحب المشبوب.

الإنكار

يتضخم الإحساس بالألم وعقدة الذنب بسبب أفعالنا إلى درجة أننا نكبتهما وندفنهما ونرفض التعامل معهما، ونعطي الانطباع أننا لم نفعل شيئاً ذا أهمية كبرى.

الشعور بالذنب والفشل

لا تخلو مشاعر الطرف الهاجر من الإحساس بالذنب والعار والشك الذاتي والفشل وضعف احترام الذات ويشعر بالإغراء -إذا لم يكن بالفعل قد شعر بذلك- بأن يعزز من صورته الذاتية بالهروب العاطفي السريع مع طرف ثالث، وليس بالضرورة أن يكون عاشقاً، بل صديقاً أو عضواً في أسرة يغذي فيها تبرير الذات الذي يجعلنا نشعر أننا أفضل. أحد الرجال، وهو في معمعة إجراءات الطلاق، استطاع أن يكوّن بسرعة علاقة صداقة مع إحدى الفتيات، ولكنه أخبرها قائلاً:

"حيثما أذهب حتى نهاية عمري سوف أجر معي ذنبي وشكي، وأنت يمكن أن تذرفي كل

دموع الدنيا، وسوف أتساءل على الدوام عما إذا كنت قد فعلت الصواب أم لا".

إن الشخص الذي حرر نفسه من قيود الزواج، ليس بالضرورة -خلافاً لمعتقدات الكثيرين من الأزواج المتروكين- أن يجد الحياة سهلة هينة:

"بعد عشر سنوات لازلت أصحو بالليل متسائلاً عما إذا كنت على صواب أم لا. يمتلكني إحساس طاغ بالفشل مع أني لم أكن أستطيع أن أبقى معها. إني أشك الآن في تقديري للأمور لأني ارتكبت أخطاء كثيرة جداً واخترت المرأة التي لا تصلح زوجة لي مع أن قلبي كان يخبرني أني قد ارتكبت خطأ".

الخوف

هناك خوف من عواقب الانهيار الزوجي إلى جانب الإحساس بالفشل. فقد نخشى إن كان شريك حياتنا غير قادر بالفعل على قضاء الوقت بمفرده، دع عنك القدرة على تصريف الأمور وقضاء الحاجات التي كنا نقوم نحن بها لسنين طويلة:

أحياناً يقترح الطرف الذي يخطط لهجر الزواج أن يدبر شخصاً يذلل الصعاب عندما يغادر عش الزوجية. أحياناً تكون هناك أسباب وجيهة للتساؤل عن مدى مقدرة الطرف الآخر على تدبير أموره وحده. ومع ذلك فإن الطرف الهاجر يبحث عن العون، وفي نفس الوقت تخامره مشاعر الذنب لتركه الطرف الآخر، أو حين يكتشف مخاوف الطرف الآخر مخاوف بشأن قدرته على التعامل مع الحياة بعد الانفصال[٢].

وقد يساورنا شك أيضاً بأن شريك الحياة السابق قد يقدم على الانتحار. وفي الواقع إنه قد هدد بأن يفعل ذلك في محاولة منه لإجبارنا على البقاء. إن الناس كثيراً ما ينتحرون لكي:

- ينتقموا من الشخص الذي هجرهم.
- يدمروا أنفسهم للقضاء على إحساسهم الطاغي بالإحساس بالذنب.
- لإنهاء حياة لم تعد ذات قيمة بدون وجود علاقة المحبة.

إن محاولة الانتحار أو تلميحات تدمير الذات غالباً يكون الباعث إليها:

- الرغبة في معاقبة الشخص الذي تربطنا به علاقة، وفي نفس الوقت، وكسب المزيد من الانتباه.

- "طلب النجدة" من الشخص الذي تربطنا به علاقة بسبب إهمال[٣].

انفصال بلا مشاكل

على الرغم من هذه المخاوف- سواء كنا نعيها أو كانت في العقل الباطن- سواء كان لها ما يبررها أو لا، فإن الطرف الهاجر لن يجعل نواياه واضحة- ومن هنا جاء الاعتماد المتكرر على المذكرات التي تترك على رفوف المدفأة أو ما شابه ذلك. وما أن يتم اتخاذ القرار ويتأكد الطرف الهاجر أنه لا يمكن أن يستمر في العلاقة الزوجية، لأي سبب من الأسباب، فعليه إذن أن يكون محدداً ويقول ما ينوي أن يفعله:

"كان لدي إحساس بأني ارتكبت عملاً شائناً. أخبرت باربارا عما فعلته، ثم وضعنا أدوات إقامة المعسكرات في السيارة ومضينا لقضاء عدة أيام قليلة حتى تحدثنا باستفاضة عن كل شيء. لقد تحدثنا حتى وصلنا إلى نتيجة، واعتقدت أن هذا يعطي لبربارا الحق أن تمضي في طريقها كما تشاء".

لو كان الطرف الهاجر متأكداً أنه مضطر للرحيل فعليه ألا يتأثر بمحاولات الطرف الآخر لجعله يشعر بأنه مذنب وشرير، عن طريق الدموع، أو عن طريق القوة والعنف والاحتجاجات والتهديدات. على الطرف الهاجر أن يوضح أن المحاولة "مرة أخرى" ليست لها فائدة، وأن عملية رثاء العلاقة الزوجية قد بدأت بالفعل.

ومن بين التجارب المختلفة لكل من "الهاجر" و "الخاسر" هناك حقيقة أن الطرف الذي قام بالمبادرة في الطلاق هو الطرف الأكثر احتمالاً بأن يترك بيت العائلة في أغلب الأحوال ليقيم في بيت آخر مع شخص آخر. والطرف الهاجر أو الشريك الأكثر فعالية في إحداث الشقاق هو الأكثر توقعاً أن يتزوج من جديد- فقد يكون هناك بالفعل شريك جديد، أو أنه أقل تأثراً بضعف احترام الذات، وهكذا يكون أكثر مرونة من الناحية العاطفية.

الطرف الخاسر (المتروك)

إن الذين تُركوا، خاصة أولئك الذين لم يصلهم إنذار كاف أو تحذير بقرب وقوع الانهيار الزوجي، سوف يختبرون الفوضى في حياتهم -كما رأينا- وهم يشهدون انهيار زيجاتهم أمام أعينهم فجأة. فالألفة والروتين وصرح الزواج ينهار بضربة واحدة، وينهار معه مركز شريك الحياة. وربما لا تتاح لهم الفرصة للتفاوض أو الإصلاح أو جمع الأعوان من حولهم، وهذا ما يحتاجونه

بشدة خلال هذا الوقت. ربما لا يعرفون كيف يفعلون ذلك. إن "الخاسرين" سوف تنتابهم الانفعالات الحادة كالإحساس بالفشل والعجز الشخصي، وسوف يختبرون الارتباك في حياتهم على كل المستويات. وفي الغالب سوف يقومون بجهود فائقة للتحكم في بعض جزئيات حياتهم، ليثبتوا أنهم قادرون على التحكم في الأحداث:

"لقد أقلعت عن التدخين في أحلك فترات حياتي. وهذا يرجع لقوة إرادتي".

إن الحزن متعدد الأوجه، فهو يحرم الخاسر من كل شيء في حياته تقريباً. وفي مواجهة هذا الهجران وهذا الحرمان فإننا نستنفد كل ما حصلنا عليه أحياناً لمجرد أن نبقى على قيد الحياة هناك القليل من الطاقة أو المذاق للجوانب التي لم نفقدها بعد (وهي قد تشتمل على الأطفال والعمل، اللذين يمكن أن يتأثرا بالإهمال أو عدم القدرة على العطاء في وقت كهذا- ولعدة شهور أو سنين قادمة).

الإنكار

معظمنا لا يضع الطلاق كمخطط في حياته، فهو لا يصلح لكي يوضع في أجندة حياتنا عندما نخطط للمستقبل. فعندما نتزوج فنحن نستثمر كل طاقاتنا كزوج وزوجة. ولو انفرط عقد الزواج، يتعرض الدور الذي نقوم به لضربة قاصمة. وبسبب قوة وعمق شعورنا بالذنب والعار والفشل والهزيمة والرفض قد لا نكون على استعداد للاعتراف بنهاية الزواج. وعندما تتجه كل الحقائق نحو باب مغلق، فقد نتمسك بالاعتقاد بأن العلاقة الزوجية يمكن أن تستمر، وقد لا نرغب أن يعرف الآخرون ظروفنا حيث أن معرفتهم بموقفنا تؤكد هذه الحقيقة، وقد ينسحب الطرف السلبي في انهيار الزواج من التفاعل الاجتماعي خارج المنزل حتى يتفرغ للسيطرة على انتشار المعلومة.

الخسائر

الدور والمركز والصرح

لقد انتهى النظام والتحكم والقدرة على رؤية المستقبل، لقد انتهى دور شريك الحياة الذي ربما كان المكون الرئيسي لهوية الشخص، خاصة إذا كان قد قضى سنوات عديدة مضحياً بهويته لأجل الطرف الآخر ("كربة بيت" مثلاً أو بشكل أكثر وضوحاً عندما يقوم -طرف بالتضحية لأجل الطرف الآخر- على سبيل المثال، زوجة رجل الدين أو الدبلوماسي). انتهى المركز القانوني المفضل (لدى النساء). انتهت المهام الروتينية اليومية، الراحة التي وجدناها في العادات الثابتة واللغة

المشتركة. وذهب البيت أيضاً بما فيه من ألفة وأمن. وعندما يختفي كل ذلك، يختفي أيضاً احترام الذات، ويضيع الاستقرار من حياتنا. والذين تُركوا يتسم تصرفهم بالمبالغة في أغلب الأحيان (كأن يتوسلون للطرف الهاجر ألا يفعل ذلك، ويستخدمون الأطفال كوسيط بينهم ويهددون بالانتحار والعنف ويبدأون علاقات جديدة فوراً) ليكتسبوا ما فقدوه.

شريك الحياة - الحب - الجنس

وبالإضافة إلى فقدان الزواج والمركز والدور والبيت، هناك أيضاً خسارة الشخص الذي كرسنا له طاقتنا وعواطفنا وذواتنا لمدة ربما تصل إلى نصف العمر. وقد نشعر أننا قد فقدنا القيمة في عيني ذلك الشخص، ونحس بتضاؤل هويتنا. ومع نهاية الزواج يختفي كل ما يتعلق به من اتصال جنسي أو مركز ثابت.

وفيما يختص بالطرف غير الراغب في الطلاق فأي حرمان من أي مزايا - مالية أو منزلية- سوف تجعل تكيفه مع الوضع الجديد أكثر صعوبة من الطرف الذي يعني نهاية الزواج بالنسبة له خطوة أكثر إيجابية في اتجاه جديد:

الذين تعرضوا "لتغيير مفاجيء" في الظروف رغماً عن إرادتهم كانوا أكثر كراهية للوضع الجديد الناجم عن ذلك. فالمرأة... التي تحطم مركزها الاجتماعي وطريقة حياتها عندما تركها زوجها دون أن تكون راغبة في ذلك... تشعر بقدر أكبر من الحرمان من الذي تشعر به الزوجة التي تعاني من نفس المصير، ولكنها تعمدت اتخاذ خطوات نحو إنهاء الزواج. إن محنة الشركاء "السلبيين" يلطف من حدتها إلى حد ما ميلهم للاحتفاظ ببيت الزوجية[٥].

والطرف "السلبي" المرفوض يعاني دائماً أكثر من الطرف الإيجابي النشط.

المنزل كإشارة عن الطرف الخاسر

اقترحنا من قبل كيف أنه من قبيل الصدمة أن تضطر للرحيل أو الخسارة - فبالإضافة لخسارة العلاقة الزوجية- هناك خسارة الألفة والأمن في منزل العائلة. وخلال المقابلات التي تمت أثناء عمل الأبحاث لهذا الكتاب، ذكر البيت مراراً وتكراراً كناية عن الشخص الذي عانى من نهاية الزواج. لقد كان هؤلاء الأشخاص الذي تمت مقابلتهم واستجوابهم في غاية الألم حتى إنهم لم يستطيعوا الاعتراف بمشاعرهم الحقيقية، ولكنهم استطاعوا التحدث عما يؤلمهم عاطفياً باستخدام البيت كصورة تعبر عن مكنونات أنفسهم:

"إني أفكر في بيتي المتروك، وكل ما حدث بداخله- الأطفال، وجبات الطعام، أنوار المساء. الآن أصبح مهجوراً وفارغاً، وضاع كل الأثاث الذي فيه. لقد جُرِّد من كل ما فيه".

"لقد تقاتلنا لأجل المنزل. كانت معركة رهيبة. لم أكن أجرؤ على تركه، لم أجرؤ على الخروج من الباب، ثم اضطررت للخروج- قالوا لي أني يجب أن أخرج عشية عيد الميلاد. لقد شعرت بالهجران التام والحرمان- وأعتقد أن السبب كان يكمن في خسارتي للبيت وكل أصولي".

عندما يتخذ طرف قراراً بإنهاء العلاقة الزوجية أو يفكر جدياً في إنهائها، فإن هذه العملية تتضمن عادة تخليه عاطفياً عن الطرف الآخر وعن العلاقة الزوجية. وهذا يولد بدوره الكثير من التوتر والشكوى، وربما الرغبة لدى الطرف الآخر في إنهاء العلاقة الزوجية. ومن ناحية أخرى، فالطرف "المتروك" قد يذهب إلى الاتجاه المضاد تماماً والمبالغ فيه ليجعل الزواج أكثر جاذبية وقابلية للتطبيق عند الطرف "الهاجر" . (تمت الإشارة لتلك المساومة في الفصل السادس). وعندما يعلن الطرف الهاجر عن رغبة علنية في ترك وإنهاء العلاقة الزوجية، فإن الطرف الآخر قد يكف عن هذه المحاولات من جانبه وهو يشعر أنه قد أهين علناً ولحقه الخزى والإذلال.

كان يجب على الطرفين أن يتكلما طويلاً قبل ذلك، وأن يبلغ الطرف المتذمر الطرف الآخر بالأسباب التي جعلته غير سعيد أو غير راضٍ عن الزواج. إن هجر العلاقة الزوجية إجراء قاسٍ ومتطرف وهو بمثابة الصدمة للجميع، ويجب استكشاف جميع البدائل المتاحة قبل اتخاذ أي إجراء. ولكن لسوء الحظ، فالتوتر والتباعد العاطفي في بعض الزيجات يكون كبيراً جداً حتى إنه يجعل من عملية تقصى هذه الخيارات معاً (باستثناء الأمان المتواجد في حجرة المشورة أو مركز الوساطة) أمراً شبه مستحيل.

على كل من الطرف الخاسر والطرف الهاجر أن يجتازا نوعاً من الطقوس تمهد للانتقال من وضع إلى آخر، مرحلة انتقالية للبكاء على ما فَقد -في الأدوار، والمركز، والعلاقة الزوجية، واحترام الذات، والطرف الآخر. وبعبارة أخرى أكثر تبسيطاً، فإدراك الخسارة يعني الاستيعاب التدريجي لانتهاء الزواج والتقييم الدقيق لهذه المعلومة، وهو انتقال تدريجي من خلال مراحل عاطفية. وهناك فارق ملحوظ، ليس فقط بين الطرف الهاجر والطرف الخاسر، ولكن حتى بين الزوج وزوجته، في كيفية تعاملنا مع هذه المراحل.

1. Gunhild O. Hagestad and Michael A. Smyer, 'Patterns of Divorcing in Middle Age', in *Personal Relationships, 4 Dissolving Personal Relationships*, ed. Steve Duck, Academic Press, 1982.
2. Christopher Clulow and Janet Mattinson, *Marriage Inside Out: Understanding the Problems of Intimacy*, Pelican Books, © The Tavistock Institute of Medical Psychology, 1989.
3. John Bowlby *Attachment and Loss: Volume 3: Loss: Sadness and Depression*, Penguin Books, © The Tavistock Institute of Human Relations, 1980.
4. From 'Across the bridge I saw' © David Lloyd-Howells,1986.
5. From the paper by Nicky Hart, 'Contrasts and correspondences in the meaning of marital breakdown for men and women', given to the 1974 Conference of the British Sociological Society on Sexual Divisions and Society.

الفصل التاسع

"طلاقه" "وطلاقها"

"إني (أتكلم) من موقعي المتميز كامرأة، ولكنني أدرك تماماً، أيضاً، مدى الضرر الذي يلحق بالرجال نتيجة الطلاق أو أي انهيار في العلاقات الشخصية"
(تعليق الزوجة بعد الطلاق)

"إن الرجل الضحية لم يعد بعد الرجل الأنيق المتألق... فقد أصابه الضرر العاطفي والمالي والصحي، وكل المشاكل الأخرى المصاحبة لذلك" (تعليق الزوج بعد الطلاق)

إن الفرق في الإدراك بين الطرفين عندما يكون الزواج منحدراً نحو الطلاق، يبدو واضحاً عند اختلاف النوع، ويمكن الإحساس بذلك في كل الزيجات:

عندما يتحدث الرجال والنساء عن زواجهم، هناك دائماً حقيقته وحقيقتها[1]. فإذا تمت مقابلة كلا الطرفين كل على حدة بشأن زواجهما ينتج عن ذلك روايتان مختلفتان، لا تتناغم الواحدة مع الأخرى إطلاقاً. فيحاول الباحث أن يقارن هاتين القصتين، وكالقاضي، يحاول أن يحدد "قصة الزواج الحقيقية"[2].

- "أنتِ قلت..."
- "كلا، أنا قلت..."
- "كلا أنت لم تقل..."
- "أنا قلت"
- "لم يحدث كذلك"
- "أنت لا تتذكرين...."

وهكذا تستمر المهاترات، وغالباً بعد النهاية الرسمية للزواج بمدة طويلة- وهكذا يدور الحوار سجالاً كلما تقابل الزوجان السابقان.

إن المهاترات، سوف تكون قد بدأت عندما يكون الزوجان قد كفا عن كونهما (هذا لو أنهما كانا بالفعل زوجين من قبل) قادرين على التعبير عن عواطفهما وآمالهما ومخاوفهما وتوقعات كل طرف من الآخر، والعلاقة التي تجمعهما وحياتهما معاً بطريقة سليمة. وعندما يحدث ذلك فالغضب (الذي يغلف غالباً الانفعالات الأخرى التي قد لا تكون معروفة أو معترف بها) يمكن أن يحدث، ويلي ذلك الشجار، ثم تبدأ الدوامة الشريرة نحو الانحدار في العلاقة. وقبل التقدم بطلب الطلاق تكون هناك مجموعتان مستقلتان ومختلفتان تماماً من المدركات والذكريات والمفاهيم لكل طرف على حدة.

فليست حقيقة الحدث الواحد فقط هي التي يتم الاختلاف على تأويله، بل إدراك كل ما يتعلق بالزواج أيضاً.

بيل وماريون

كان بيل ناظر مدرسة على وشك التقاعد، وقبل تركه العمل بشهر أو نحو ذلك، أعلن اعتزامه هجر ماريون عند تقاعده، وقال إنها لم تكن تحبه طيلة سنوات عديدة، وأنه لم يكن قادراً على إرضائها. وماريون لم تكن تريد إنهاء الزواج، واعتبرت أنها كانت معاونة لبيل ومساعدة له في عمله، ولم يكن عند ماريون فكرة عن الفجوة العاطفية الموجودة بينهما والتي كان يشعر زوجها بها، ولم تكن نظرة كل منهما للزواج متفقة مع الأخرى في أي جزئية من جزئياتها.

حكى أحد الأطباء قصة عن رجل أتى إليه باكياً في عيادته. لقد كان الرجل متزوجاً لمدة ١٨ سنة، وكانا مشتركين معاً في عمل يديرانه معاً، وقد كان على الزوج أن يتغيب عن البيت في العطلات الأسبوعية لأجل عملهما المشترك، ولكنه كان يعتبر أن زوجته كانت سعيدة بحياتهما معاً. وفي إحدى الليالي، عاد متأخراً بعد منتصف الليل بعد رحلة عمل ليجد مذكرة تقول: "آسفة لقد تركتك". ومن الواضح أن رحيلها كان مخططاً من قبل لأنها كانت قد أخذت كل متعلقاتها وذهبت لتقيم عند والديها على بعد عدة أميال قليلة. وقد انقطع الاتصال بينهما لمدة ثلاثة أشهر. وقد أخبر الطبيب أنها كانت تريد الطلاق على أساس "السلوك غير المنطقي" لزوجها، لأنه كان كثير التغيب عن المنزل. كان متحيراً ومرتبكاً لسلوكها هذا حيث أن أوقاته التي كان يقضيها بعيداً كانت لأجل عملهما المشترك وأنه كان مخلصاً لها على الدوام.

الاختلاف بين الجنسين- بسبب الطبيعة أم التنشئة؟

هناك دراسة أعلنت نتيجتها في صيف سنة ١٩٩٧ تقول: إنه ربما كانت هناك أسباب جينية

تجعل الرجال والنساء لا يختلفون فقط في إدراك التفاعلات الاجتماعية، بل إنهم يتصرفون أيضاً بطريقة مختلفة استجابةً لبعض المؤثرات الاجتماعية والعاطفية.إن هذه التجارب تحاول أن تثبت أن الاختلافات بين الذكور والنساء في الأداء الاجتماعي والإدراك والبصيرة واللغة قد ترجع لكونها اختلافات "طبيعية" أكثر منها "بسبب النشأة"- أي نتيجة للتكوين الكروموزومي، وهي ظاهرة معروفة باسم "البصمة الجينية" وليس اختلاف النوع في التكيف مع البيئة. لقد قيل إن الرجال يسمعون الحوارات فعلاً بطريقة مختلفة عن النساء، وأن ذلك جزء لا يتجزأ من تكوينهم المعرفي.

ولكن سواء كان السبب جيني (وراثي) أو مكتسب، فهناك فجوة واسعة بين الرجال والنساء ليس فقط في إدراكهم للعلاقة وانهيارها، ولكن أيضاً في كيفية تأثرهم بالطلاق. وكما أن الدراسة التي قامت بها جودث والرستين Judith Wallersten لمدة عشر سنوات يبدو أنها تؤيد ذلك:

"لقد اتضح تماماً أنه عند وقت الانفصال المبدئي بين الطرفين، فإن روايته وروايتها كانتا مختلفتين تماماً كل عن الآخر".

إن هذا الفصل يركز على الطريقة التي يتعامل بها كل جنس مع الطلاق.

"طلاقه"

إن الطلاق يمكن أن يمثل بالنسبة لكلا الجنسين نهاية العالم كما يعرفانه، أو يمكن أن يكون تحرراً منه، وقد يكون بالنسبة للبعض انطلاقاً سعيداً. ومع ذلك، فما لم يتجه الرجال مباشرة نحو علاقة أخرى يخلصون لها، فالمعتقد أنهم يعانون من عواقب الطلاق بدرجة أكبر من النساء لأسباب عديدة، فهم أقل من النساء مقدرة على مجابهة الخسائر المتضمنة- كفقدان شريك الحياة، والدور الأبوي، وانهيار العلاقات الاجتماعية، والدمار الذي يلحق بالوظيفة والنواحي المالية- مما يمكن أن يؤدي للاعتلال العقلي والجسمي، وينذر بخطر الموت المبكر.

وبالاختصار، فالرجال يميلون للاندماج في علاقة أخرى أسرع من النساء حتى يلعقوا جراحهم إذا لم يكن لديهم بالفعل طرف آخر وقت حدوث الطلاق. إن هذا يسهل الأمور على الرغم من أنهم تحت إغراء أن ينطلقوا من علاقة غير ناضجة وغير مشبعة إلى علاقة أخرى. يقول الطبيب النفسي و"طبيب الزواج" جاك دومنيان متجاهلاً في الظاهر فكرة "الرجل الجديد":"إن النمط السائد بين الرجال أنهم يريدون من يعتني بهم ويطلبون ذلك. وعلى العموم فهم بحاجة للاعتماد

على الغير أكثر من النساء. فإذا فاض الكيل بزوجاتهم وطردوهم، أو إذا تركوا هم المنزل من تلقاء أنفسهم، فهم في الغالب يخرجون ويبحثون عن امرأة أخرى يعتمدون عليها".

فإذا لم يجدوا امرأة أخرى ولا استطاعوا حل مشكلة اختيار شخص يعتمدون عليه ليعتني ويهتم بشئونهم، فالطلاق يكون في هذه الحالة جحيماً بالنسبة للرجال.

أزمة منتصف العمر بالنسبة للرجال

لو كان الرجال الذين بادروا بطلب الطلاق، فإن ذلك يحدث عادة في وقت متأخر من الزواج هناك ما يعرف بأزمة منتصف العمر للرجال ("سن يأس الرجل" أو "الوهن الذكري" كما يسمى أحياناً) وهي فترة لها أهمية أكثر مما هو معروف عنها وهي نتيجة تم التوصل إليها -طبقاً لمن شملهم الاستجواب والذين نسبوا نهاية زواجهم لهذه الفترة- قال أحد المشيرين:

"يحدث كثيراً أن الرجل يهرب مع سكرتيرته. إنه يستطيع أن يقول: "ها هي امرأة تأخذني على علاتي"

في منتصف العمر يحدث تغيير غالباً في اهتمامات وقيم الأفراد. وقد يكون ذلك راجعاً لأن الأدوار تتغير، فدور الأبوة يتوقف كما يتوقف دور "العائل"- الدور التقليدي للرجل. وأحياناً يخمد الدافع الجنسي ويصبح أقل حدة والأداء أقل تأثيراً، مما يكون له تأثير سيء على أولئك الذين يفتخرون بنشاطهم في هذا الاتجاه، مما يدفعهم لمحاولة إثبات ذواتهم في الخارج. وقد تكون زوجاتهم أيضاً، أقل ترحيباً بهم من الناحية الجنسية. أو أنهم قد يشتاقون ويبحثون عن الكفاءة التي كانوا يتسمون بها في أيام الشباب. فالآباء قد ماتوا، ونحن ندرك أننا نتلوهم في الدور. إنه غالباً وقت يصبح فيه الرجل أكثر اهتماماً بالشئون الداخلية- فقد يمكث في البيت فترة أطول، ويعتني بالأحفاد، وتخلبه الأمور العقلية والروحية أو العاطفية. ومن الناحية الأخرى، تصبح المرأة أكثر اهتماماً بالأمور الخارجية، فقد تميل لحياة جديدة سواء في المجال المهني أو مجالات أخرى. وفي الزواج الصحي، يمكن التعرف على الاختلافات التي تظهر في الطرف الآخر، حيث يتقبلها ويقدرها الطرف الآخر، وهذا يبعث حياة جديدة في العلاقة بينهما.

ولكن إذا لم يكن هناك أساس متين للحب والاتصال بين الزوج والزوجة، فقد يكون هذا وقت تجربة أخرى، وإذا لم يبحث الرجال عن وسيلة للبحث عن قواهم المفقودة ودورهم الجنسي، فقد يطلبون هذا خارج المنزل. إن كونراد الذي صادفناه على صفحات الفصل الخامس، شعر أنه بلا هوية تميزه داخل المنزل، ولم يعبّر عن مشاعره لدانا، التي ذهلت عندما تركها زوجها. فقد بدأ

علاقة جديدة مع امرأة أصغر سناً، فيما يبدو أنها محاولة لاكتشاف نوع من الهوية الشخصية والجنسية.

وبالنسبة للرجال فإن التغييرات السلبية التي تنشأ بسبب انهيار الزيجات تشمل نواحٍ، عاطفية واجتماعية وجسمية وعقلية ومهنية، في حين أن التغييرات الإيجابية التي تتضمن المهارات العملية والمنزلية المتطورة لا تعتبر تعويضاً كبيراً عما فقدوه.

الأحوال العاطفية

إن ميول الرجال التي تتسبب في فشل زواجهم تعتبر أيضاً السبب في أن يكون الطلاق أكثر إيلاماً عندما يحدث. وقد يرتبط ذلك بموضوعات عميقة الجذور. فعدد كبير من الرجال، خاصة أولئك الذين ينقصهم النضج العاطفي، قد ينظرون (في اللاوعي أولاً) إلى زوجاتهم نظرتهم إلى أمهاتهم أو على الأقل كمربياتهم، وعندما يفتقدون الشخصية التي تمثل رابطة الأمومة، ينهار العالم أمامهم.طلبت الزوجة الطلاق بسبب سلوك زوجها غير المنطقي، فقد كان يقول عنها: "كانت ڤيڤيان ممرضتي" وقد انتحر الرجل بعد ذلك.

إن الرجال، من الناحية التقليدية أقل قدرة على التعرف على عواطفهم والتعبير عنها، وأقل احتمالاً أن يحصلوا على نفس العون من مجموعة الأصدقاء التي يبدو أن السيدات يتفوقن على الرجال في اقتنائها. فالتركيز عند الرجال ينصب على النشاط المشترك أكثر من المشاعر، لأن كرة القدم، والاسكواش أو رحلات العمل لن تقدم العديد من الفرص للتعبير عن العواطف. وعلى الرغم من كثرة عدد المطبوعات الجادة للرجال على أرفف باعة الجرائد، إلا أنها لا تحتوي على نفس القدر من "النصائح" والمعلومات التي تذخر بها مجلات النساء عن موضوع الطلاق، فإذا كان الرجال يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم الحقيقية لزملائهم أو أصدقائهم، فهم إذن يؤكدون على الجانب الإيجابي من "حريتهم" ويدفنون الألم.

كشف بحث في جريدة الديلي اكسبريس في سنة ١٩٨٤ أن الرجال أبعد ما يكونون عن الابتهاج بالتحرر من قيود الزواج، فأكثر من ٥٠٪ من الأزواج السابقين الذين تم استجوابهم كانوا يتطلعون للمصالحة مع زوجاتهم، وأن واحداً من كل أربعة رجال الذين بدأوا في اتخاذ إجراءات الطلاق بأنفسهم، كانوا يريدون العودة لزوجاتهم:

"إني لا أخجل من الإقرار بأني قد بكيت لأجل ذلك. إني أعرف أني الملوم وأني لم أعرف قيمة ما لديّ حتى فقدته. فلو أعطتني آن فرصة أخرى لفعلت أي شيء. فأنا أعطي انطباعاً

لزملائي في العمل بأني أنعم بأوقات سعيدة.. فيعتقد كل المتزوجين من الرجال أنني سعيد بلا زوجة إذ يقولون في أنفسهم (محظوظ)، ولكن آه لو عرفوا الحقيقة..[٥]"

إن الغضب والمرارة من بين أهم الانفعالات، فإنهما بالمقارنة بالآثار السلبية الأخرى، يمكن أن يستمرا طويلاً:

"قد يتوقع المرء أن الأمور سوف تتحسن بمرور الوقت، ولكن الأمور ليست بهذه البساطة فالذين قالوا إن آثار الطلاق مدمرة ودائمة كانوا منذ أكثر من أربع سنوات قد تم طلاقهم، وكانوا لا يزالون يشعرون بهذه الآثار[٦].

الإنكار

إن الرجال لديهم مقدرة على الإنكار أكثر من النساء، ولذلك فإنهم قد يتوقفون عند هذه الخطوة عندما يصلون إلى خسارة زواجهم وما يصاحبه من ألم وخسارة. قال توم ليري Tom Leary أحد الخبراء في المشورة الزوجية وهو قس إنجليكاني:

"يريد الرجال بنوع خاص أن يتزوجوا مرة أخرى، وإذا أرادوا عقد الزواج في الكنيسة فإنهم يذهبون إلى القس ويقول الواحد منهم "كنت صغيراً جداً. لم أكن أقدِّر الأمور حق قدرها". إنهم يقللون من قيمة فشل زواجهم أو يلومون شريك الحياة. إن النساء يجيدون تدبير الأمور بطريقة أفضل"

تقول هيئة (واحد زائد واحد) المختصة بتقديم الرعاية للزواج والمتزوجين[٧] إنه نظراً لأن مبادرة الرجال لطلب الطلاق أقل احتمالاً، فالأغلب أنهم أكثر قابلية لكي ينكروا حقيقة الانهيار في العلاقات الزوجية والتي يدعوها الكُتّاب: "إنها آلية عدم القدرة على التكيف والتعامل مع الآخرين والتي يصحبها احتمال قوي بضعف الصحة".

مواقف الرجال تجاه النساء

في دراسة أخرى لوحظ[٨] وجود مشاعر متضاربة من جانب الرجال بعد الطلاق نحو النساء:

".... يبدو أن الرجل بعد الطلاق عليه أن يختزن مشاعر متضاربة وهو يبحث عن صديقات جدد من الجنس الآخر، فهو الآن أكثر طمعاً وجشعاً، وأقل ثقة في نفسه، وعديم الثقة في الآخرين إلى حد بعيد".

ومن بين هذه الأحاسيس اكتشف الكُتّاب أن عدم الثقة بالنساء كانت أعمق هذه المشاعر، فالرجال الذين اجتازوا في خبرة الطلاق عرضة للهجرم بنوع خاص في إطار العلاقات الحميمة الجديدة.

الصحة

إن التوتر الناجم عن انهيار العلاقات الزوجية وآثاره الجانبية، والانفعالات القوية المصاحبة له، يترك بصمات قوية على صحة الرجال. فما لا نتحدث عنه، يراه الآخرون، وتحمل أجسامنا وعقولنا وطأة ما حدث لنا. والرجال أكثر تعرضاً بنوع خاص إذا لم يستطيعوا تفهم انفعالاتهم والتعبير عنها.

ليونارد

تزوج ليونارد وشيلا ودام زواجهما ٢٥ سنة. وعندما تركت شيلا ليونارد وانقسمت العائلة - انحاز الولدان لأمهما، ووقفت البنت في جانب أبيها- استطاع ليونارد أن يصمد في وجه التيار أثناء الطلاق، ولكنه مرض عندما تأمل الدمار الذي لحق بحياته من النواحي العاطفية والاجتماعية والمالية، وطرد من الشركة التي كان يعمل بها. وبعد سنتين فقط وعن طريق قيامه بتمريض ابنته بعد حادث سيارة، عاد ليونارد ليمارس حياته ونشاطه من جديد.

لقد أثبتت الأبحاث(٩) أنه بعد الطلاق يحدث تعرض لخطر الموت المبكر ونسبة كبيرة من الأمراض بما فيها السرطان وأمراض القلب عند الرجال بعد الطلاق أكبر منه عند النساء. كما أن نسبة دخول مستشفيات الأمراض العقلية أعلى عند الرجال منها عند النساء، وينتشر استهلاك المشروبات الكحولية (بما تحمله من خطورة التعرض للحوادث) بصفة خاصة عند الرجال نتيجة لانهيار العلاقات الزوجية. وتنتشر بين الرجال بعد الطلاق أو الانفصال أعلى نسبة من الممارسات الجنسية "غير المأمونة" مما يزيد من نسبة الأمراض المتصلة بنقص المناعة (الإيدز). وكثير من الأعراض التي يعاني منها الرجال الذين أصبحوا يعيشون بمفردهم من جديد بعد الطلاق ذات ارتباط وثيق بالقلق أو الاكتئاب ومنها: الصداع، وفتور الهمة، ونوبات الهلع، وفقدان الوزن (أو زيادته)، والاضطرابات المعوية والمعدية، وآلام الصدر. وفي حين أن النساء أكثر عرضة للاكتئاب بصفة عامة، إلا أن احتمال انتحار الرجال أكثر توقعاً.

هذه الفروق النوعية الثابتة يمكن تفسيرها على أساس أن الرجال يفلحون بنوع خاص في الزواج الذي قد يكون الوسيلة لنظام حياة صحي، حيث أن الزوجة عادة ذات تأثير على العادات

الخاصة بأزواجهن في الأكل والتدخين والشراب.

قلنا في الفصل السابق أن أولئك الذين يبادرون بالطلاق، والذين لهم سيطرة أكثر على عملية الطلاق وعلى انفعالاتهم يخرجون بخسائر أقل من الطرف "السلبي". وحيث أن النساء في (انجلترا وويلز) هن المبادرات بـ ٧٥٪ من حالات الطلاق، فهذا "الهجران" يؤثر بشدة على احترام الرجال لأنفسهم، ويشكل لطمة لرجولتهم، لأن العرف جرى عادة على أن الرجل هو الذي يتعين عليه الانتقال لمكان جديد. والنساء (خاصة هؤلاء اللاتي يعملن) يملن أيضاً للبقاء في منزل الزوجية، وهكذا لا يتعرضن للتوتر الناجم عن تغيير محل الإقامة الخاص بالبيت أو المنطقة، ويحصلن على مزيد من الدعم من البيئة المحيطة.

النواحي الاجتماعية والمهنية

من المتناقضات غير السعيدة التي تحدث للرجال بعد الطلاق، أن أولئك الذين يخسرون الوصاية على أطفالهم يعانون بشدة من جراء ذلك (وتمضي هذه المعاناة عادة جنباً إلى جنب مع خسارتهم للبيت)، ولكن الرجال الذين يوكل إليهم العناية بأطفالهم يتأثرون بشكل ملحوظ من النواحي المالية والمهنية. ومع ذلك فالآباء الأوصياء يكونون عادة أكثر إيجابية:

".... أكثر من نصفهم يعبرون عن تغييرات إيجابية في رؤيتهم لأنفسهم، وعلى الرغم من العمل الزائد بسبب قيامهم بتربية الأطفال إلا أنهم يتحدثون عن تغييرات إيجابية في علاقتهم بهم. وبالإضافة لذلك فمعظمهم يحتفظون بروابط قوية مع عائلاتهم الأصلية وأصدقائهم".

إنه لمنظر محزن أن نرى المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة في أيام العطلة الأسبوعية مزدحمة بالآباء ومعهم أطفالهم الذين لا يرونهم كثيراً، إلا بهذه الطريقة الغريبة المتكلفة. ومن الأمور المألوفة أن نرى الآباء غير الأوصياء ينتقلون بعيداً عن منزل الزوجية ويفقدون الاتصال بأطفالهم خلال خمس سنوات من وقوع الطلاق. وهذا الانتقال يجعلهم أقل حصولاً على الدعم من أصدقائهم، ويؤثر بالسلب على فرص عملهم، والوالدون الأوصياء، بما فيهم الآباء، عليهم غالباً أن يضحوا بوظائفهم لأجل أطفالهم.

كل هذه العوامل يمكن أن تؤدي لتقلبات مأساوية في الحياة، بكل ما يصحبها من توتر وألم. وقد لاحظ الباحثون أن الآثار السلبية للطلاق على الرجال تكون مرتبطة غالباً بمشاكل أخرى. فالذين يعانون بنوع خاص من أحد الجوانب المذكورة بالتفصيل سابقاً كانوا على الأرجح يعانون بشدة من آثار عدة جوانب أخرى.

يتعامل النساء عموماً بطريقة أفضل مع الطلاق، ولكن هذا القول لاينكر بأي حال من الأحوال الألم الناتج عن الحدث وما يترتب عليه بعد ذلك.

لماذا يتعامل النساء بطريقة أفضل؟

هناك وسيلتان أساسيتان للتعامل مع فترة ما بعد الطلاق: مقدار العون الذي يمكن أن يتلقاه أطراف الطلاق (عادة يستطيع النساء الحصول على قدر أكبر من الرجال من هذه المعونة)، والقدرة على التعرف على المشاعر والإفصاح عنها. ولهذا تتمكن النساء من التعامل مع الخسارة بطريقة أفضل، وقد يكن أقل عزلة من الرجال من الناحية العاطفية. ولو كان للنساء وصاية على أطفالهن، فإن مهارات العناية بالأطفال وتدبير الشئون المنزلية المطلوبة منهن يجلب معه الإحساس بالقيمة والأهمية- وهو مفتاح آخر من مفاتيح مجابهة الموقف. وحتى ونحن على أعتاب القرن الحادي والعشرين هناك مواقف تقليدية يمكن أن تتحول لصالح المرأة: فالعائلات والأصدقاء يميلون إلى توبيخ الزوج لتوقعهم أنه يجب أن يؤدي "واجبه" تجاه زوجته وأطفاله، ولذا فالمرأة لديها الانطباع أنه لايزال هناك عدد كبير من الناس يقفون في صفها، وبذلك تحصل على الدعم والتشجيع.

يقول جاك دومنيان:

"إن النساء أكثر مقدرة على العناية بأنفسهن وبيوتهن، وهن يتعاملن مع الانفصال بطريقة أفضل، وهذا ما يحدث حتى الآن. تبدأ الزيجات عادة على أساس المساواة، ولكن غالباً تتحول، إلى الأدوار التقليدية عند مجيء الأطفال والتي فيها تتحمل المرأة الأعباء التقليدية المعروفة من العناية بالبيت والأولاد، وهو أمر يساعد المرأة عند حدوث الانفصال".

ردود الأفعال العاطفية

عندما يترك الأزواج عش الزوجية يكون الزواج قد مضى عليه وقت طويل، وحينئذ تشعر النساء بوصمة العار تلاحقهن. فكلمات مثل: العار والخزي والإذلال والفشل ترددت كثيراً بصفة منتظمة في المقابلات التي جرت مع الزوجات المهجورات. أما النساء اللاتي تطلبن الطلاق فإنهن يفعلن ذلك في وقت مبكر من عمر الزواج بخلاف الرجال. ويرجع ذلك لإدراكهن أنه لا الزواج ولا

الزوج قد حقق توقعاتهن التي كانت لديهن قبل الزواج.

وما ثبت بعد المقابلات مع السيدات اللاتي اجتزن خبرة الطلاق ومن دراسات حالات طلاق النساء، أنه يوجد فارق كبير في الشفاء من الألم والسلبية الناتجة عن الطلاق بين السيدات الأصغر سناً (قبل سن اليأس) واللاتي يصيبهن الطلاق بأقل الخسائر، وأولئك اللاتي كن قد تزوجن لأكثر من عشرين سنة وقد ترك أبناؤهن المنزل.

جينا وسيد

تركت جينا سيد (الذي كان من أصل باكستاني) بعد سنتين من الزواج، لم ينجبا أطفالاً. لقد تزوجا ضد رغبة والديّ جينا، دون أن يكتشفا توقعاتهما كل من الآخر تماماً. وبعد أقل من سنة على الزواج، كانت جينا تقول "هذا الرجل ليس هو الزوج الذي كان في مخيلتي". ولم يكن سيد- تحت ضغط المشروع الصغير الذي كان يباشره- قادراً على سماع ما كانت تقوله له، وفي يوم من الأيام غادرت جينا عش الزوجية. لقد عرفت أنها لن تستطيع أن تبقى، ولكنها لم تكن متأكدة مما خسرته.

جين

كانت جين تبلغ من العمر ٤٥ عاماً عندما تخلى عنها زوجها وذهب ليعيش مع صديقته، وفي محاولة منها لكبح غضبها فعلت جين ما اعتبرت أنه الصواب بسرعة: فتركت المنطقة واشترت ملابس جديدة وظهرت بشكل جديد، وذهبت إلى فصول اللياقة البدنية. ولأنها حاولت إنكار الحقيقة، فإنها لم تفعل شيئاً لمعرفة حقيقة مشاعرها بخصوص ما حدث، ونجحت أيضاً في عزل نفسها عن الآخرين. واعتلّت صحة جين وذهبت للعلاج لأكثر من سنة حتى استطاعت أن تسترد صحتها مرة أخرى.

السلبية

مع أن النساء يَجدن التعامل مع الأزمات، إلا أنهن يتعلقن بمشاعرهن السلبية بعد الطلاق لمدة أطول من الرجال. تقول جودث والرستين[(١٢)] إن نصف عدد النساء تقريباً، في دراستها لمدة عشر سنوات، كانت تحركهن مشاعر الغضب والحقد والشعور بالذنب والحنين إلى الماضي والشوق. وكان الغضب والمرارة، نتيجة لإحساسهن بالاستغلال والرفض، يشغلان حيزاً هاماً في حياتهن اليومية، وكانت مشاعر الهوان والأذى شديدة الألم. وفي بعض الحالات، فإن هذه الانفعالات تجاه أزواجهن

السابقين كانت تمتزج بالاحتقار والإشفاق.

وتؤكد (والرستين) أيضاً إن النساء عموماً اللاتي كان قد مضى على زواجهن أطول مدة عند الطلاق هن اللاتي عانين أكثر ما يمكن، وكن أكثر احتمالاً للألم: إن أكثر الأشياء التي يمكن توقعها بالفعل بعد حدوث الطلاق، خاصة بالنسبة للنساء اللاتي كن قد تزوجن لمدة طويلة من حياتهن، ثبات مشاعر الغضب القوية، وأقصى ما يمكن الوصول إليه من أهداف في هذا الصدد كبت هذه المشاعر بدلاً من أن يطلق لها العنان[١٣].

وبمعنى آخر فالتغلب على الألم تماماً أمر مستحيل، ولكن ما يمكن عمله هو تعلم كيفية التعايش معه بسلام وقبوله، وربما السماح له بالتحول إلى طاقة.

وطبقاً لدراسة والرستين، فإن النساء اللاتي حصلن على الطلاق وهن في العقد الرابع من عمرهن أو أكبر من ذلك لم يتزوجن، مرة أخرى، ولم يندمجن في أي علاقة حب مستقرة بعد الطلاق. وعلى النقيض من ذلك، فكل أزواجهن السابقين قد تزوجوا مرة أخرى باستثناء واحد فقط.. وكان القلق الناجم الوحدة على أشده عند هؤلاء النساء، وقد هددت إحدى السيدات بأن تنتحر عندما غادر المنزل آخر طفل لها. وكانت مستويات التوتر والاكتئاب أعلى عند حدوث الطلاق للسيدات الأكبر سناً، مصحوبة بأعراض سيكوسوماتية (جسدية وعقلية) والتي -في حد ذاتها- قد جعلت الحياة يصعب تحملها بالنسبة للمرضى. و قد أوضحت المقابلات البحثية التي تمت لأجل هذا الكتاب ذلك تماماً.

وإنه لمن التناقضات الصارخة أن النساء، خاصة الأكبر سناً، كن فخورات بما حققنه بمجهودهن، لأنهن قد حققن الكثير مما لم يكن يعتقدن أنه من الممكن تحقيقه. ومع ذلك فزيادة احترام الذات والإحساس بالقيمة الناتجة عن ذلك، وما تدعوه (والرستين) "الأداء السيكولوجي" أثناء سنوات طلاقهن (٦٤٪ من النساء في البحث الذي أجرته والرستين، أظهرن تحسناً) لم يصحبه أي نقص في البغضة التي يشعرن بها تجاه أزواجهن السابقين. إنهن يعتبرن أنفسهن فاشلات، على الرغم مما أنجزنه مهنياً واجتماعياً، لأنهن قد فشلن في تحقيق هدف السعادة الزوجية، ولهذا فهن يشعرن بالمرارة والاستياء.

وهناك تناقض آخر وعامل قد يكون مرتبطاً بهذه المرارة الدائمة وعدم الصفح، وهو أن النساء وهن عموماً أكثر إدراكاً لذواتهن وأكثر دراية بعواطفهن من الرجال، لا يرغبن في تحمل المسئولية عن فشل الزواج، في حين أن الرجال- يصروا على الإنكار- أكثر استعداداً للاعتراف

بمسئوليتهم عن الفشل (طالما أنهم تقبلوا الانهيار). وطبقاً (لوالرستين)، فالنساء يملن لإلقاء اللوم على أسباب خارجة عن إرادتهن، كخيانة الزوج أو حدة طباعه أو الغياب عن المنزل أو ضعف المعونة المالية اللازمة.

الوحدة

الوحدة من أكبر المشاكل بالنسبة للمرأة المطلّقة أو المطلَّقة -في تناقض ثالث- يبدو أن هذا الشعور بالوحدة لا يخفف منه دائماً الحصول على مزيد من العون في جماعات الأصدقاء والعائلة والزملاء في بعض الأحيان:

"لي احتياجات عديدة أيضاً. أريد أن أكون محبوبة في ذاتي، وليس لأجل الجنس، مجرد الحب البسيط القديم. أريد أن يهتم بي زوجي مرة في حياتي، يعتني بي حقاً ويهتم بي حقاً. هل يمكن أن يحدث ذلك مرة واحدة أم أن الله هو الوحيد الذي يحبني كما أنا؟".

المحنة المالية

إن النساء اللاتي يكون زواجهن وفقاً للنموذج التقليدي للزوج العائل، الزوجة ربة البيت (وهذا هو الحال عادة في مرحلة كبار السن أو في بعض الحالات حين يكون هناك أطفال صغار) يكن أكثر اعتماداً على أزواجهن مالياً، وأقل قدرة على إعالة أنفسهن عندما تنتهي زيجاتهن. ولو كانت التسوية التي تم بها الطلاق غير منصفة، أو لم يكن لدى الزوج الدعم المالي الكافي لتوزيعه على المنزلين (منزل الرجل السابق والمنزل الحالي)، فإن النساء في هذه الحالة يصبحن في ضائقة مالية حقاً، مما يجبرهن على الاعتماد على الإحسانات، وفي بعض الحالات حين يتيسر ذلك، يعتمدن على العائلة. وهذا يعمِّق مشاعر الهوان والإذلال:

"لقد مرت خمس سنوات الآن. وهو لا يأتي إلى المحكمة ونحن لا نحصل على قرش واحد. ويختلق الأعذار دائماً. كيف يمكنه أن يفعل ذلك؟ ألا نساوي عنده شيئاً؟".

الهوية الاجتماعية

تتحطم الصورة الذاتية عند النساء الأكبر سناً بعد الطلاق فالهوية الاجتماعية ترتبط أكثر بدورهن ومركزهن كزوجات، وإلى حد ما على مركز الزوج الوظيفي، ومستوى معيشتهن. وعندما ينتهي كل ذلك، هنا يجب رسم صورة أخرى من جديد في بيئة مختلفة. فهذا يمثل الفشل بالنسبة لهن، لقد استثمرن كل ذواتهن في شيء غير موجود، وقد شعرن بانتهاء دورهن تماماً.

إنني بكل بساطة الآن

زوجة غير مرغوب فيها

(تانيا بالمر)

وعلى الرغم من ذلك، فباستثناء من اختبرن الطلاق في عمر أكبر، واللاتي كان ألمهن بعد الطلاق ملموساً واضحاً في المقابلات التي تمت معهن، فإن النساء يحاولن خلق حياة لا تخلو من المعنى والمتعة فاللاتي استطعن التوصل لأسباب فشل زيجاتهن الأولى، واستطعن التجاوب مع السلبية التي خلفتها لهن، كان لديهن فرصة أكبر لكي يستمتعن بعلاقات أكثر سعادة، على الرغم أنه في بعض الحالات كانت نفس الأنماط تتكرر مرتين أو ثلاث مرات... وقد توصل بحث (والرستين) إلى أنه على مدى السنين، فالنساء وليس الرجال كن يعززن قيمة حياتهن بعد الطلاق على أساس طبيعة ونوعية العلاقات مع الأشخاص والاقتناع العام والتحرر من الألم العصبي والمركز الاجتماعي والاقتصادي والاستقرار:

لم يكن متوقعاً بشكل كبير أن يكون هناك اتجاه جديد غير ناقم للإقرار بالاحتياجات والتعبير عن الأفكار والمشاعر بالإضافة إلى المقدرة المكتشفة حديثاً على استخدام المرح. وأهم شيء، فقد لاحظنا نظرة كانت واقعية تماماً وليست خاضعة للعواطف في تقييمها للنفس والعالم، والتي كانت تتناقض بشدة مع ملاحظاتنا السابقة عن نفس هؤلاء النساء في وقت الانفصال الأولى[١٤]. إن الألم، إذا سمحنا لأنفسنا بأن نشعر به ونتعايش معه ونتعلم منه، يعد نقطة انطلاق نحو النمو أفضل بكثير من الراحة والدعة.

1 Christopher Clulow (Tavistock Institute of Marital Studies) St Catharine's Conference Report no 30. 'Marriage Trends and Implications'.

2. Penny Mansfield and Jean Collard, *The Beginning of the Rest of Your Life? A Portrait of newly-wed Marriage*, Macmillan, 1988, page 39

3 H D Skuse et al, reported in *Nature* no. 387, 1997 pages 703—708.

4. Judith M. Wallerstein, *Women after Divorce: Preliminary report from a Ten-Year Follow-Up*. American Journal of Orthopsychiatry, 56 [1], January 1986.

5. Quoted in 'How do men feel about divorce?', *Woman's World*. September 1984.

6. Peter Ambrose, John Harper, Richard Pemberton. *Surviving Divorce, Men beyond Marriage*. Wheatsheaf Books, 1983 page 111.

7 *Marital Breakdown and the Health of the Nation*, ed. Fiona McAllister, One plus One, 1995 (second edition), page 10.

8. Peter Ambrose *(see note 6)*, page 132ff.

9. *Marital Breakdown and the Health of the Nation (see note 7)*.

10. *Marital Breakdown and the Health of the Nation (see note 7)*, page 110.

11. *Marital Breakdown and the Health of the Nation (see note 7)*, page 125.

12. Judith M. Wallerstein, *(see note 4)*.

13. Judith M. Wallerstein, *(see note 4)*.

14. Judith M. Wallerstein, *(see note 4)*.

الفصل العاشر

الديانة - مواساة أم إدانة؟

تنطوي القوانين على مفارقة تاريخية، فهي قد سُنَّت عندما لم يكن الطلاق شائعاً. وليس الحال هكذا الآن. وكل ما تعمله الكنيسة برفضها الاعتراف بالطلاق أنها تؤدي إلى تعاسة عدد كبير من الناس...[١]

إن العصر الذي نعيش فيه أطلق عليه اسم "ما بعد العصر المسيحي". فسيطرة النزعة الدنيوية على العالم يعني أن عدداً قليلاً نسبياً اليوم على دراية بعبقرية المعيشة وفقاً للإيمان المسيحي أو بقيود المعيشة وفقاً لهذا الإيمان. ومع ذلك فعدد كبير من الناس يرغبون في إجراء الزواج في الكنيسة ويدركون أن هناك نوعاً من البعد الروحي لزواجهم. وعندما يرغب الذين يتم طلاقهم أن يتزوجوا في الكنيسة يجدون أن هناك عقبة في سبيل ذلك، وهذا يسبب لهم الألم والغضب.

يلقي هذا الفصل الضوء على الموقف من الطلاق والزواج ثانية وفقاً للطوائف المسيحية الكبرى في المملكة المتحدة، ويلقي نظرة أيضاً على مواقف الديانتين اليهودية والإسلامية منه...، ويستند إلى شهادة بعض الذين عانوا مما يمكن أن يعتبر عدم المرونة في الأحكام القانونية من جانب الكنائس المعنية، كما يشجع على اتخاذ بعض الإجراءات الرعوية الرحيمة للمسيحيين بعد الطلاق.

بالنسبة للملتزمين بإيمانهم المسيحي، فإن مشكلة الطلاق والزواج من جديدفإن هذا الالتزام يمكن أن يزيد عذاب انهيار العلاقات الزوجية. فهؤلاء المسيحيون لا يعتقدون فقط أن الطلاق مضاد لإرادة الله، ولكن ضمائرهم -أو رعاتهم- قد تمنعهم من الزواج ثانية على أساس الاعتقاد بأن الزواج شركة تدوم طول العمر ولا يمكن تفريقه. وهذا يحيل أي زواج (حتى وإن تمت وفقاً للإجراءات المدنية) إلى علاقة آثمة. وقد يشعر البعض أنهم منبوذون من قبل العابدين من إخوانهم، وقد يحرم على الكاثوليك الاشتراك في طقس العشاء الرباني لو اتهموا بما تدعوه الكنيسة الكاثوليكية "موقف شاذ".

"إن الكنيسة كالمجتمع، قد أربكها الطلاق لأنها لا تفهم التغيير في الزواج، وهكذا فهي تلقي بقانون الحرمان في وجه الناس كوسيلة للدفاع عن الكنيسة كمؤسسة. وهذا خطأ... إن الكنيسة ليست الأم المثالية لمن انهارت زيجاتهم- وهي لا تقوم دائماً بدور التربية والرعاية فهي بذلك تضاعف من الألم والصدمة". (جاك دومنيان)

ومع ذلك، فمهما كانت معتقداتنا الدينية، فالطلاق قد يكون الخيار الوحيد المطروح لأسباب عديدة. فقد يطالب به شريك حياتنا، وقد يهجر المنزل. وفي علاقات معينة قد يكون هناك ما يمكن أن يطلق عليه "رعب" الاتصال -نوع من العنف الدائم- لدرجة أن أياً من الطرفين قد يشعر أنه مضطر للهروب من علاقة مدمرة قاتلة، مهما كان الثمن الروحي لذلك.

الزواج المسيحي

"لم تقدم لنا الكنيسة عوناً في الجانب الطقسي من الزواج. هذا هو دور الكنيسة -أن تكتشف "مختلف الأحوال والظروف" من بعيد. فالكنيسة يجب أن تساعد الناس أن يتطوروا كبشر داخل إطار طقس الزواج. ولكن هذا العنصر غائب"

(أحد الرجال الذين اجتازوا تجربة الطلاق، ٥٥ سنة)

إن المفهوم المسيحي عن الزواج مبني أولاً على ما جاء في سفر التكوين، الذي نرى فيه أن الله خلق شريكاً لآدم. فالقصة تقول لنا "لهذا يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته ويكون الاثنان جسداً واحداً" (تكوين أصحاح ٢ عدد ٢٤)[٢]. وفي الأناجيل يشير يسوع لذلك ويقول "لذلك ما جمعه الله لا يفرقه إنسان"، ولكن يسوع فقط هو الذي قدم نموذجاً للعلاقات بين الرجل والمرأة والتي يجب على الأزواج أن يطمحوا إليها، ففي كلا العهدين القديم والجديد فإن اتحاد الزوج والزوجة رمز لعهد الله مع شعبه، اتحاد لا ينفصم:

"وأخطبك لنفسي إلى الأبد وأخطبك لنفسي بالعدل والحق والإحسان والمراحم. أخطبك لنفسي بالأمانة فتعرفين الرب" (هوشع ٢:١٩- ٢٠).

"أيها الأزواج أحبوا نساءكم كما أحب المسيح الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها" (رسالة بولس إلى أهل أفسس ٥:٢٥).

بهذه الطريقة فالزواج المسيحي يُرى مرتبطاً بالأهمية الروحية المستترة: اتحاد الرجل والمرأة في الزواج يعكس قوة علاقتنا الشخصية بخالقنا، التي أصبحت ممكنة بفضل محبة يسوع الذي قدم

ذاته لأجلنا.

هذا النموذج السامي يخفي انزعاجاً عميق الجذور من جانب الكنيسة كمؤسسة تجاه أي شيء له مساس بالتعبير عن الجنس، ويبدو أن هذا يمكن إقراره فقط عندما يوضع داخل إطار الزواج. وبالنسبة للعديد من المسيحيين، فإن أي تجاوز لهذه الخطوط الحمراء يبدو أنه يولد خطورة جنسية تفصح عن نفسها في إصدار أحكام كنسية صارمة.

كنيسة انجلترا

"زواج الأسقف بمطلقة في مكتب لتسجيل عقود الزواج"- هكذا كانت العناوين الرئيسية في الجرائد في ربيع سنة ١٩٩٧ عندما أعلن أسقف برمنجهام، مارك سانتر Mark Santer، عن نيته الزواج من سيدة تم طلاقها منذ زمن طويل وصديقة لزوجته الراحلة. وفي سنة ١٩٩٤ فإن القس كت تشالكرافت Rev. Kit Chalcraft، الذي اجتاز تجربة الطلاق مرتين، أقيل من منصبه على يد أسقف النرويج لأن رغبته الجازمة في الزواج مرة ثالثة "لا تقدم شهادة حسنة عن المثل المسيحية في الزواج". والوريث الحالي لعرش المملكة المتحدة، والذي سيصبح الرئيس الأعلى لكنيسة انجلترا، هو نفسه من الذين تم طلاقهم ومتورط في علاقة آثمة لمدة طويلة.

تؤمن كنيسة انجلترا أن الزواج يجب أن يدوم مدى الحياة، ومع ذلك فمن الواضح من سلوك أساقفتها وكهنتها أنها ابتعدت كثيراً عن هذا المثل الأعلى، وقد رفضت الأميرة الصغيرة مرجريت الزواج من الكابتن بيتر تاونسند، بعد طلاقه، لأنها كانت مطيعة لتعليم الكنيسة". ومنذ سنة ١٩٩١، قد تم اختيار أناس بعد طلاقهم وزواجهم زواجاً ثانياً للترشيح للرسامة، ولم يعد ذلك يعد عائقاً يمنع المرء من أن يكون مسئولاً عن أبروشية.

إن الحوار الذي جرى بخصوص الطلاق في المجمع العام الذي انعقد في ديسمبر سنة ١٩٩٤ يعد مثلاً على ضعف ترابط الموقف الإنجليكاني، مما حدا برئيس الأساقفة وقتها، دكتور چون هابجود John Habgood، أن يعلن أن.

"من إحدى الأشياء المخجلة كما يراها العالم أن الكنيسة لم تعد قادرة منذ مدة طويلة على التوصل لأي سياسة متناسقة".

وقد ردد صدى هذا الصوت المبجل چورج أوستن أرشيدياكون يورك فقال:

"إن كنيسة انجلترا لم يعد ينظر إليها الناس بعين الاحترام، لأننا على استعداد لأن نلقي جانباً

بمبادئنا".

تحدث كثيرون ضد زواج المطلّقين في الكنيسة، وهم يقولون إن استعداد الكنيسة لتزويج شخص هجر زوجته أو زوجة هجرت زوجها وأطفالها يعتبر وكأن الكنيسة تقول للطرف المهجور إن الكنيسة لا يهمها كثيراً انهيار العائلة. ومع ذلك فأسقف سودور والتماسه الذي قدمه للمجمع بأن "يعلن في رسالة حاسمة أننا نعلي من شأن قدسية الزواج وأننا نرفض الخضوع لهذا الصخب العاطفي"، يبدو في تعارض مع ما يُمارس على نطاق واسع، لأنه ليس من الصعوبة بمكان أن تجد كاهناً إنجليكانياً يزّوج مطّلقين على الرغم أنه يجب عليهم استيفاء شرط الإقامة داخل حدود ابروشيته. وهذا متروك لتقدير الكاهن، الذي يجب عليه إبلاغ الأسقف المحلي.

ومع ذلك فهذه الأشياء يمكن أن تفرق بين الأبروشيات:

"لقد علمنا أن المجمع العام للكنيسة لن يسمح لنا بأن نتزوج في الكنيسة. لقد كان أمراً سخيفاً. فنحن نؤدي دورنا بالكامل في حياة الكنيسة. لقد قبلونا كعزاب، وقبلونا كأزواج قبل الطلاق وعندما تم طلاقنا، ولا يسمحون لنا بالزواج بعد الطلاق... إنه ليس موضوعاً يتعلق بتغيير مبادىء أخلاقية، إنها مشكلة تتعلق بتغيير حقائق... وقد أدى هذا إلى اختلاط الأمور، في حين كان يجب أن يكون واضحاً جلياً، وهو بذلك يسبّب الانقسام والجدل. إن كنيسة انجلترا تشتهر بأنها الكنيسة التي لا تستطيع أن تبت براي حاسم" (٤).

وفي بعض الحالات، فالمعتقدات غير المرنة يمكن أن تؤدى لمواقف رعوية مؤلمة. أحد الشمامسة، منذ أن رسم كاهناً، رفض ليس فقط أن يشترك في عقد القران الثاني لأخته بعد طلاقه بل رفض حتى أن يحضر حفل الزفاف، وفي إحدى المرات قاطع فريق من الإنجليكانيين الكارزماتيين، وكان بعضهم شيوخاً في كنيستهم، زواج سكرتيرة مجمعهم العام من رجل مطلق.

ولكن المحصلة النهائية للترتيبات غير الواضحة المعالم التي تقوم بها كنيسة انجلترا ما هي إلا وسيلة لإظهار شيء من العطف نحو أولئك الذين يشعرون بالندم لفشل زواجهم الأول والذين يتمنون أن يعلنوا للآخرين عن الحب الذي ربطهم بشخص آخر في علاقة جديدة عن طريق الزواج.. ليس هناك بالتأكيد مشكلة تتعلق بحرمان أصحاب الزيجات الثانية من العشاء الرباني. ومع ذلك، فقد كتب فريق من الذين تم طلاقهم التماساً إلى كنيسة انجلترا يشير للألم الناتج عن الطلاق، وقد ذكر أحد الإنجليكانيين الذي اختبر الطلاق قائلاً:

"أرجو أن تعترفوا بأن الانفصال أو الطلاق قد حدث بالفعل، ويحدث للناس في كل الطوائف.

أرجوكم ألا تتجاهلونا حتى لو لم تعرفوا ما الذي ستقولونه. إن معظمنا يشعر كثيراً بالوحدة... وبعضنا لا يزال يريد أن يطلب منه أن يؤدي عملاً في الكنيسة" (٥).

كنيسة الميثودست

راجعت كنيسة الميثودست موقفها فيما يختص "بزواج الذين تم طلاقهم"، والذي سبق أن تم إيجازه وصياغته في عبارة سنة ١٩٤٦(٦) استجابة "للعديد من التغيرات في فكر في المجتمع والكنيسة بخصوص الزواج والطلاق"، ووجهة نظرهم الشاملة والمرنة أنه عندما يتم طلاق زوجين، يصبح زواجهما منتهياً "تماماً ونهائياً"، ولهذا السبب فهم يتحدثون عن زواج بعد الطلاق وليس "الزواج مرة أخرى".

إن الميثودست يعترفون أنه

".... في ظروف خاصة قد يكون الزواج بعد الطلاق اختباراً مكرماً وشافياً ومشبعاً ومباركاً من الله" (٧).

ومع ذلك، فهم يقرون بأن بعض أعضائهم قد يؤمنون أن الزواج الثاني (حيث يكون الشريك السابق على قيد الحياة) مضاد دائماً لإرادة الله. وإذا لم يستطع أحدالرعاة أن يعقد مثل هذا الزواج فعلى الزوجين أن يشار عليهما بالاتجاه إلى خادم آخر لا توجد لديه اعتراضات يمليها ضميره عليه.

إن كنيسة الميثودست، فيما تعلنه للجمهور عن هذا الموضوع، تظهر حساسية رعوية نحو المتورطين في الطلاق ثم الزواج الثاني، وتطالب بتقديم اهتمام رعوي خاص يوجه نحو:

- تشجيع نمو الصداقة الحقيقية بين الزوجين بعد طلاقهم- دون تجاهل تأثير ذلك على أي علاقة جديدة.
- العناية بصحة الأطفال.
- تدعيم الكبار المهتمين برعاية الأطفال.
- الصحة العاطفية والسيكولوجية والروحية بعد الطلاق.

وآخر المطاف تقر كنيسة الميثودست بمشاعر الذنب والفشل المعوقة عند انهيار الزواج، وعند عدم الوفاء بعهود الزواج (في اليسر والعسر... حتى يفرق الموت بيننا)، وتحاول اكتشاف طقس

للتحلل من هذه العهود.

الكنيسة المصلحة المتحدة

إن موقف الكنيسة المصلحة المتحدة مشابه لموقف الميثودست في أن تركيزها ينصب على تقديم محبة الله وشفائه في الحقل الرعوي.

فعندما تظهر المشكلات في الزواج، فإن الكنيسة المصلحة المتحدة تحاول أولاً أن تعقد مصالحة بين الطرفين، لأنها تؤمن أن الزواج المسيحي المثالي علاقة تدوم مدى الحياة، ويمكنها التغلب على الصعوبات. وإذا لم يفلح ذلك، فإن الكنيسة المصلحة المتحدة تحاول أن تخدم الذين يعانون من "الإحساس العميق بالفشل والوحدة"[٨] الناتج عن هذا الموقف. ومع ذلك فميثاق الكنيسة المصلحة المتحدة يذكر أن هذا لا يحدث دائماً "على أرض الواقع":

إن أعضاء الكنائس يزيدون الطين بلة أحياناً بعدم تفهمهم للموقف وعدم اكتراثهم.. والكنيسة بحاجة أيضاً لإظهار العطف على أولئك الذين يفشلون في الاحتفاظ بالنموذج المثالي في علاقة الزواج، ولكنهم لا يزالون يتمسكون بوجهة النظر المسيحية.

أما عن الشروط التي يجب توافرها للزواج ثانيةً في داخل الكنيسة المصلحة المتحدة فهي:

- أن تكون حالة الطلاق قد وقعت بالفعل.

- أن تكون الموضوعات المتعلقة بانهيار الزواج السابق قد تم مناقشتها مع الخادم، وأن أي مشاكل (مثلاً ما يتعلق بالعناية بالأطفال) قد تم التوصل لقرار بشأنها.

وفي بعض الحالات حين يريد شخص أن يتزوج ثانية بعد الطلاق (وهنا تنافس الكنيسة المصلحة المتحدة الكنائس الأرثوذكسية وتتفوق على الميثودست والإنجليكانيين)، فمن الممكن عقد قداس "للصلاة لأجل التحلل من عهود الزواج" يعبر فيها الشخص عن توبته بسبب فشل الزواج السابق، والاعتراف بأن الزواج السابق قد أصبح منتهياً، والإعلان عن الرغبة في بداية جديدة.

اتحاد المعمدانيين في بريطانيا

الكنيسة المعمدانية في بريطانيا هي اتحاد يضم طوائف محلية مستقلة، مما يعني أنه لا توجد رئاسة هرمية لإقرار سياسة موحدة للكنائس المختلفة. ولذلك فالقرارات الخاصة بزواج من تم

طلاقهم في الكنيسة المعمدانية يتم اتخاذها في الكنيسة المختصة. وهذه الكنائس يمكن أن تختلف فيما بينها وتختلف فعلاً، فتتبنى بعضها الاتجاه الرعوي العطوف للميثودست والكنيسة المصلحة المتحدة، ولكن البعض الآخر أحياناً- سهواً بلا شك- تزيد من الإحساس بالفشل والذنب وعدم الأهلية الروحية والشخصية، الذي يشعر به الشخص الذي أنهى زواجه. ولكن عدم المرونة حيثما كانت، ينجم عنها مواقف ضاغطة يتسبب عنها المزيد من الضرر، لأن المشاعر الحقيقية لا يمكن أن يتم التعبير عنها أو يتم تقبلها بصراحة. وفي دوائر المعمدانيين المتزمتين ظل الأزواج "معاً" حتى في حالة وجود الزنا أو أو المعاملة المتسمة بالقسوة أحياناً، وذلك بسبب القبضة الحديدية للكنيسة على حياة الناس.

الكنيسة الرومانية الكاثوليكية

إني أفكر بنوع خاص في آلاف الكاثوليك الذين يعيشون في زواج ثان ترفرف عليه أعلام المحبة، ومع ذلك فهم محرومون من الاشتراك في المائدة المقدسة... وإليكم بعض مشاكل المجتمع التي تبدو محرجة وصعبة، وتحتاج للتعرف عليها والتعامل معها إذا كان لابد لنا من تجنب خطر السماح لممارساتنا بأن تتعارض مع رسالتنا. "إحدى العضوات في الكنيسة أم ممتازة وزوجة مخلصة، كانت تداوم على حضور القداس لأكثر من ٢٥ سنة قبل أن نشعر أنها تستطيع أن تتناول من العشاء الرباني مرة أخرى. إن زوجها كان قد سبق له الزواج. واليوم فهي متأكدة أن أبناءها الخمسة الكبار كان يمكن أن يكونوا من الكاثوليك المدققين لو كان قد سمح لها بالاشتراك الكامل في القداس والحياة الاجتماعية في أبروشيتها. وقالت لي إن أبناءها لم يستطيعوا أن يفهموا سبب انتظامها في الذهاب إلى الكنيسة التي حرمتها من تناول المائدة المقدسة واعتبرتها أنها تعيش في الخطية[٩].

إن مطلقي الرومان الكاثوليك الذين كانوا يريدون الزواج مرة أخرى كانوا على الأرجح يدخلون في مواجهات مؤلمة مع كنيستهم، كما كتب أحد كهنة الأبروشية.

يُنظر إلى الزواج في الكنيسة الرومانية الكاثوليكية كعلامة على محبة الله (أي أنه سر من الأسرار المقدسة)، مما يعني أن الأزواج يحملون مسئولية ضخمة. ويشترط على الأزواج الكاثوليك أن يعبروا عن نموذج الحب المقدس بين رجل وامرأة، والذي يعكس محبة الله لشعبه. إنه لا يرد ولا يُنقض وهو نهائي.

"الزوجان يكوّنان شركة ذات رباط وثيق يظللها الحب، وهذه الشركة قد أسسها الخالق وهي

محكومة بالقوانين التي وضعها. إن أصولها تستند إلى عهد الزواج أي موافقتهما الشخصية النهائية التي لا تنقض. إن كليهما يهبان نفسيهما بصورة محددة ونهائية كل للآخر. فهما ليسا بعد اثنين، بل يكونان جسداً واحداً منذ وقت الزواج فصاعداً. والعهد الذي وقعاه بحرية يفرض على الزوجين الالتزام بحفظه كشيء فريد لا يمكن فسخه... والأمانة تعني المداومة على الالتزام بالعهد، والله أمين. وسر الزواج يمكّن الرجل والمرأة أن يلتزما بأمانة المسيح نحو كنيسته، وهما يشهدان لهذا السر أمام العالم"(١٠).

والرومان الكاثوليك الذين يلتزمون ويتمسكون بإيمانهم ثم تم طلاقهم يعانون بشدة ولمدة طويلة بسبب تصلب التعليم الرسمي عن الطلاق والزواج ثانية، وقد يبدو لهم أنهم أصبحوا ضحية الفشل في الالتزام بالمهمة الموكلة إليهم من قِبل كنيسة لا يمكن أن تعترف بخطأ العيشة مع شخص في ظل علاقة ميتة.

ثم إن الكنيسة الرومانية الكاثوليكية تقرر أن:

إعادة زواج الأشخاص بعد الطلاق من زوج شرعي مازال على قيد الحياة يتعارض مع الخطة الإلهية، والقانون الإلهي الذي علمه المسيح. إنهم لا يُفصلون من الكنيسة، ولكنهم لا يمكن أن يتناولوا من الشركة المقدسة، شركة الأفخارستيا(١١).

وهي تضيف إلى ذلك:

إنهم يعيشون حياة مسيحية بنوع خاص بتلقين الإيمان لأبنائهم. والكنيسة الرومانية الكاثوليكية، في أحوال معينة، تصدر أمراً بأن زواج الأشخاص الذين حصلوا على طلاق مدني يعتبر باطلاً (يطلق عليه عادة "منح الإلغاء أو البطلان")، وهو قرار تصدره محكمة أسقفية بعد كثير من الاستقصاء عما إذا كان الزواج صحيحاً في المقام الأول. وبالنسبة للمحامين القانونيين واللاهوتيين فالزواج ينظر إليه باعتباره عقداً، وإذا لم يتم صياغة العقد بصورة صحيحة وتوفر الشهود يصبح باطلاً. إن العقد يجب أن يوقع عليه الناس بكامل اختيارهم، على أن يكون هؤلاء الناس على دراية تامة بما يفعلون، وتتوفر فيهم المقدرة على الوفاء بما تعهدوا به.

وكم واحد منا يمكن أن يقول ذلك عن حفلات زفافنا؟

إن إلغاء الزواج ليس فسخاً للزواج من الباب الخلفي. إن المحامين القانونيين يقولون إن الشروط المطلوبة للالتزام الذي يدوم طول العمر لم يتوفر مطلقاً في الزيجات التي يفسخونها.

ولكن الأمر يتطلب اجتياز العديد من الفحوص الناجحة والممحصة أمام المحكمة، والأمر يتوقف أيضاً على التعاون غير المتوقع من الزوج السابق والأنسباء والأصدقاء، ومع أن الكنيسة الرومانية الكاثوليكية تقول إنها عملية مطهّرة ولذلك فهي شافية، فهي تفتح دائماً الجروح القديمة. وماذا عن أولئك الذين لا يستطيعون تحملها؟ فماذا عن الذين يجتازونها دون إعلان بطلان زيجاتهم؟ وما هو شأن الذين تزوجوا ثانية، وهم ينتظرون سنين طويلة للحصول على قرار؟

إن هؤلاء الناس يمكن أن يعتبروا أنهم "حالات شاذة" وما لم يجدوا أسقفية لديها أسقف متهاود أوكاهن عطوف، أكثر اهتماماً بمحبة المسيح عنه بالتمسك الصارم بالقوانين أو تجنب "الفضيحة"، فإنهم سوف يحرمون من تناول الأفخارستيا. إنهم نفس الناس، الذين بعد أن حطمهم الفشل وأثخنتهم الجراح، بحاجة إلى الراحة في تناول السر المقدس.

هناك مجال على مستوى الأبروشية للحلول الحساسة والرحيمة، التي لا تنقصها المصداقية، إن الكنيسة الرومانية الكاثوليكية كانت ولا زالت تبشر بسيادة الضمير الشخصي (الكيان الداخلي- مسئولية المرء أمام الله وليس أمام الكنيسة)، والرعاة المستنيرون ينبرون بصورة متزايدة بفكرة الـ (epikaeia) التي تعني التعليق المؤقت للقانون لصالح العدالة حين يكون تنفيذ القانون مجلبة للظلم، وبمعنى آخر تطبيق "المبدأ" الكامن وراء القانون بدلاً من القانون نفسه. إن نعمة الله وغفرانه يُمنحان مجاناً، والسؤال الذي يجب أن تسأله الكنيسة يجب أن يكون دائماً" ما الذي كان يفعله يسوع لو كان في هذا الموقف؟"

الكنائس الأرثوذكسية

استطاعت الكنيسة الغربية- وعلى الأخص الكنيسة الرومانية الكاثوليكية- في روح المسكونية- أن تتعلم كثيراً من روحانية وممارسات النبع الرئيسي للكنائس الأرثوذكسية.

أولاً، لقد كانت الكنائس الشرقية متسعة الخيال فيما يختص بالاستعدادات للعبادة وأشكالها بتعليم الأزواج بالالتزام بشركة زوجية لا تنفصم عراها.

وثانياً، بالتعليم عن الصفح المؤدي لشفاء الجروح ببذل كل جهد ممكن لإصلاح وعلاج تلك العلاقات القابلة للإصلاح.

وفيما يختص بمشكلة الطلاق، فالكنائس الأرثوذكسية تعتبر الموت الأخلاقي للزواج (الانهيار الأليم أو التدبير لعلاقة زوجية قصد بها أن تكون دائمة) باعتباره أكثر خطورة وأهمية من الموت

الجسدي لشريك الحياة. وهو يحدث ليس بسبب عمل من أعمال الخيانة أو القسوة، ولكن عندما يبدو أن معيشة الطرفين تحت سقف واحد يمكن أن تشكل خطورة على خلاص وأمانة أياً من الطرفين، فلابد من الإسراع بزواج آخر، ولابد من فترة للحزن ليس فقط لشفاء ألم الانفصال، ولكن لا لتتئام الجروح العميقة التي خلفها الزواج الأول. يكتب اللاهوتي الكاثوليكي برنارد هارنج[(١٢)] قائلاً:

"إن الشخص الذي فقد شريك حياته عن طريق الموت الأدبي للزواج يحتاج إلى مواساتنا العميقة".

تبارك الكنيسة الزواج الثاني، داخل إطار الكنيسة الأرثوذكسية في كل أنحاء العالم، بشرط مرور الفترة المناسبة للحزن والتعرف على السبب الحقيقي لموت الزواج الأول. ومع أن الكنائس الأرثوذكسية المتعددة لها أشكال مختلفة لهذا الطقس، إلا أن هناك شيئاً مشتركاً بينهما: إذ يتم التذكير بخطورة فشل الزواج الأول، وعلى أناة الله ورحمته، وتتم الصلاة لأجل منح الشفاء والسلام. ويتم احترام الزواج الثاني والاحتفال به بعد قبول الشفاء والرحمة النابعتين من محبة الله، "أب العائلة السماوي" (أويكونوموز Oiconomoz). ولا تسمح الكنيسة عموماً بزواج ثالث.

اليهودية

لا يزال الطلاق هو الشيء "الذي لا يحدث" في العائلة اليهودية المتدينة، وهذا من أحد الأسباب التي تدعو لتقديم المساعدة لمثل هذه العائلات[(١٣)] بالنسبة لليهود الأرثوذكس، فإن الطلاق مسموح به في الناموس. فإذا كان الطلاق بموافقة الطرفين، فالناموس اليهودي الخاص بالهالاكة (فرع من فروع التلمود) يقدم مخرجاً سريعاً وآمناً من الزواج- فلا يكون ثمة داع للمرارة. وفي المجتمعات اليهودية المصلحة والحرة، فإن الزوج والزوجة يقفان على قدم المساواة تماماً، فالطلاق الذي يتم من طرف واحد يجب أن تكون له مبرراته. ولكن عند اليهود الأرثوذكس، قد لا يمكن للمرأة أن تحصل على حقوقها كاملة. وعلى الأزواج الأرثوذكس الذين يرغبون في الطلاق أن يقوموا بإجراءات للطلاق المدني، وعليهم أن يمتثلوا أمام (بيت دين)، وهي محكمة دينية، ليطلبوا الطلاق.

ويتمثل عدم الإنصاف في حقيقة أن الرجل هو الذي يمنح "الحِل"- صك الطلاق الذي يسلم للزوجة الأولى. وعلى الزوجة إما أن تقبله أو ترفضه. ولكن في حالة الرفض لا يكون هناك فرق-

فالزوج حر أن يهجرها ويبدأ حياة جديدة مع امرأة أخرى (غير متزوجة)، أما الأطفال الذين كانوا ثمرة هذه العلاقة فهم أطفال مقدسون في نظر الناموس. ولكن المرأة التي لا تحصل على حق الطلاق بسبب انتقام وحقد زوجها تكون مرتبطة به مدى الحياة، فهي لا تستطيع أن تتزوج، وإذا أنجبت أطفالاً من علاقة تالية (حتى لو تزوجت ثانية في مجمع مصلح أو حر) يعتبرون غير شرعيين و (مامزيريم mamzerim) أي (ليس لهم مكان بين بني إسرائيل).

وهناك مشاكل أخرى عند اليهود الأرثوذكس. فالمرأة التي يطلق عليها بالعبرية (أجونا، agunah) (الزوجة المهجورة أو "المرأة" المقيدة بسلاسل") والتي يعد زوجها غير مؤهل شرعاً لإعطائها (الحل) لأنه مجنون أو لمجرد أنه يهجرها، نادراً ما تلجأ للعدالة. فمن الناحية النظرية، يمكن أن يمنح المعلم شهادة ببطلان الزواج للمرأة التي تستطيع أن تثبت أن الزواج كان خطأ مريعاً منذ البداية، ويستطيعون مقاطعة الرجل الذي يرفض أن يعطي زوجته (حلاً) (يمكن منعه من دخول المجمع ومعاملته بفتور في عمله). ولكن من الناحية العملية يبدو أن المعلمين الأرثوذكس يقفون في معظم الأحيان إلى جانب الرجل.

ويزداد عدد حالات الطلاق في المجتمع اليهودي كما في أماكن أخرى، ولكن المطلقين وبنوع خاص المطلقات يواجهن بمعاملة فاترة دون أن تقدم لهن يد المساعدة من قبل أهل "المجمع" (Shul). تحدثت سيدتان يهوديتان صغيرتان لمجلة (Jewish Chronicle) عن الصعوبات التي تواجهانها فقالت إحداهن:

أردت أن أبدأ في تكوين مجموعة صغيرة بالمجمع لتقديم العون للآباء الذين يقيمون بمفردهم، ولذا اتصلت بالمجمع. ولم تقدم السكرتيرة لي أي عون إذ قالت لي: "هناك العديد من الأنشطة هنا ولا توجد لدينا أماكن. يمكنك المقابلة فقط لو كان لديك مجموعة كبيرة"

"التحقت بمجمع آخر- حتى لا أضايقهم بأي أنشطة قد تعوق عملهم".

الزيجات المرتّبة

إن عدداً كبيراً من الزيجات، وبنوع خاص تلك التي تُعقد في الشرق مرتبة عادة من قبل الآباء. ويوجد إحساس عام بأن تلك الزيجات ناجحة طالما أن الزوجين يعيشان معاً، لا توجد توقعات عالية، ولا يوجد إشباع شخصي على مستوى العلاقة بينهما، والطلاق لا يكون سهلاً. (شابنام زيا Shabnam Zia) زوجة أنهت دراستها، وهي متزوجة زواجاً مُرتّباً من قبل والديها، من مهندس كيميائي في كراتشي تقول: "في الزواج المُرتّب، أنت لا تتوقع شيئاً، فأنت مهيأ

عقلياً للتكيف مع الحياة مع شخص غريب، ولكن في الزيجات القائمة على الحب، فأنت تقبل على الزواج وأنت تحمل توقعات عالية. فإذا لم تتحقق تنهار العلاقة[١٦].

ولكن الأمور قد تغيرت والعادات الغربية أصبحت شديدة التأثير. فمنذ عقد مضى أو نحو ذلك كان وقوع الطلاق نادراً، لأن النساء كان مركزهن ضعيفاً، وكانت حقوقهن قليلة. وفي سنة ١٩٩٧ كانت المحاكم الخاصة بنظر الحالات الزوجية (الشرعية) في نيودلهي تنظر ١٠٠,٠٠٠ التماس لطلب الطلاق.

وحيث ترخى التقاليد الدينية قبضتها، فإن نسب الطلاق ترتفع.

إن الذين يمرون بتجربة الطلاق أو الذين استعادوا الزمام بعد انتهاء التجربة يعانون من الجراح، فليس الزواج فقط هو الذي انهار، بل قلوبهم هي التي كَسرت، وأرواحهم وحياتهم تأثرت أيضاً. ولو كانوا ينتمون لجماعة مسيحية أو يهودية -كنيسة أو مجمع- فهذه فرصة ملائمة لأعضاء هذه الجماعة أو تلك لأن يعيشوا وفق الإيمان الذي يعلنونه ويعملوا بالتعاون مع الله الذي خلقنا على صورته، سواء كان هذا هو إله العهد القديم:

يشفي المنكسري القلوب

ويجبر كسرهم[١٧]

... ماذا يطلبه منك الرب؟

إلا أن تصنع الحق وتحب الرحمة....[١٨]

أو إله العهد الجديد:

"لا تدينوا لكي لا تدانوا. لأنكم بالدينونة التي بها تدينون تدانون...

الذي يعزينا في كل ضيقتنا حتى نستطيع أن نعزي الذين هم في كل ضيقة بالتعزية التي نتعزى نحن بها من الله"[٢٠].

إن الذين يؤمنون بيسوع المسيح يعرفون أنه كما أن المحبة يمكن أن تكون مكلفة ومسببة للألم، فإن الألم أيضاً يمكن أن يشفي عن طريق المحبة المضحية- وفقاً لكلمات الترنيمة القديمة:

"المحبة لغير المحبوبين توضح أنه يمكن أن يكونوا محبوبين"[٢١]

هذه هي رسالة الكنيسة لمن تحطمت حياتهم بسبب علاقة فاشلة. وهاك المثل الذي نستقيه من امرأة كاثوليكية مطلقة:

منذ سبع سنوات مضت مررت في اختبار شخصي من هذا النوع من المحبة العاملة عندما تحطم زواجي الذي دام ما يقرب من ثلاثين عاماً، وفقدت الأساس الذي تستند عليه حياتي. لقد لقد غمرتني الجماعة التي أنتمي إليها بالمحبة المتفهمة والباذلة والمرحبة حتى أستطيع استعادة احترامي لذاتي، وأعيد التفكير في دوري في الحياة -المهمة التي يريدني الله أن أتمها- ولم أشعر أبداً أن ظروفي قد أثرت على مكانتي في الجماعة[٢٢].

1. From *The Independent*, 3 December, 1994.
2. Biblical quotations are from the New English Bible
3. For a fuller discussion of sex and gender issues in the church, see Mary Kirk and Tom Leary, *Holy Matrimony?*, Lynx Communications, 1994.
4. From *The Independent*, 3 December, 1994.
5. *Something to Celebrate, Valuing Families in Church and Society*, Report of a Working Party of the Board of Social Responsibility, © The Central Board of Finance of the Church of England, Church House Publishing, 1995, page 176.
6. Standing Order 830 of the Methodist Conference.
7. *Marriage of Divorced Persons*, Report to Conference 1994, The Methodist Church Division of Social Responsibility.
8. *Remarriage—URC Practice*, document issued by the United Reformed Church.
9. 'The language of love' by ' Pastor Ignotus', in 'Parish Diary', *The Tablet*, 31 May, 1997.
10. *Catechism of the Catholic Church*, 1994 Latin text copyright Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano; English translation for the UK 1994 Geoffrey Chapman.
11. *As note 10.*
12. *No Way Out? Pastoral Care of the Divorced and Remarried*, Bernard Häring, St Paul Publications, 1989.
13. Ellenruth Susskind, then chair of the Anglo-Jewish Divorce and Conciliation Project, quoted in the *Jewish Chronicle*, 16 March, 1984.
14. *Jewish Chronicle*, 1 October, 1982.
15. Information from *Religions in the UK—a multi-faith directory*, 1993, and the Asian Family Counselling Service.
16. Quoted in 'Tying the Knots (Making Matches)' by Tony Clifton in *Newsweek*, 9 June, 1997.
17. Psalm 147, verse 3.
18. Micah chapter 6, verse 8.
19. Matthew chapter 7, verses 1-2.
20. 2 Corinthians, chapter 1 verse 4
21. 'My song is love unknown', Samuel Crossman c 1624-83.
22. Anne Smith, 'Working together for the glory of God', in *Priests and People*, volume 11 number 6, June 1997.

القسم الثالث

الحياة بعد الطلاق

الفصل الحادي عشر

ظلال من الماضي

ما سوف نكون عليه في المستقبل يتأثر بالماضي، فمستقبلنا يحوي في طياته عناصر من الماضي والحاضر.

هناك رفوف كاملة من الكتب مخصصة للمهمة التي قد تستغرق العمر كله لتجاوز مرحلة الطلاق الأليمة. وعناوينها التي تبعث على التفاؤل الحذر- وموضوعاتها المتنوعة عن "الصمود"، "البداية من جديد"، "الحب مرة أخرى"، "الثقة"، "التغيير"- تهدف إلى بعث الأفكار الإيجابية ومشاعر الأمل، على الرغم من أنه لابد لنا أن نضيف قائلين "إنك لابد أن تأخذ على عاتقك القيام بعمل كثير قبل الدخول في علاقة أخرى".

وإنه لحقيقة لا سبيل لإنكارها أن التشويش سوف يختفي، والألم سوف يقل، وأننا سوف نصبح أكثر قوة وأكثر اعتماداً على أنفسنا، وأننا من واقع الخبرة سوف نتعلم الكثير عن حقيقة أنفسنا وعما يدفعنا لنسلك هذا السلوك أو ذاك. إننا يمكن أن نصل للسعادة والإنجاز وتحقيق النجاح في علاقة مستقبلية.

إذن فلماذا أظهرت الأبحاث التي أجريت أثناء كتابة هذا الكتاب الكثير من الألم البشري، والذي دام سنوات طويلة بعد هذا الحدث؟ لماذا أطلق على الطلاق تعبير "حكم لمدى الحياة"؟ لماذا كان الألم غير متناه ومسبباً للعجز؟ ومع ذلك فالذين كاد الألم أن يسحقهم ظلوا لشهور أو لسنوات يطلبون الاستشارة والعلاج النفسي، وتناول العقاقير، وطلب معونة الأصدقاء والعائلة. إن أحد الأسباب وراء استمرارهم في ذلك هو أن أولئك الذين، على الرغم من المعونة، لم يتوصلوا لقرار بشأن الموضوعات التي أدت لانهيار زواجهم، فقد لديهم قصص ليروونها، وبروايتها كانوا يطلبون الارتياح وربما التوصل إلى قرار. والسبب الآخر أن أولئك الذين هُجروا وليس الذين هَجروا كان لديهم الكثير ليقولونه، وتظل الحقيقة أن كثيرين يظلون في حالة من الحزن مع ما يستتبع ذلك من درجة أكبر أو أقل من الإعاقة في حياتهم، لسنوات عديدة، إن لم يكن لبقية حياتهم. وحتى معظم الذين تزوجوا مرة أخرى بعد ذلك -مع الشعور بشيء من الرضا- كانوا يشعرون أن

جزءاً حيوياً من كيانهم قد خيم عليه الفشل أو الشعور بالذنب أو كلاهما. وتمنّى الكثيرون -حتى لو كانوا هم الطرف الهاجر- أن يرجعوا عقارب الساعة إلى الوراء[1].

يبحث القسم الأخير من هذا الكتاب في إمكانية أن نعيش سعداء مرة أخرى، ونستمتع بحياتنا بعد الطلاق وكيفية تحقيق ذلك. إن الكتاب سوف يوضح لنا أنه لا توجد حلول سهلة، وأن الحلول السهلة تبدو عديمة الجدوى ومبتذلة في نظر أولئك الغارقين في البؤس والخسارة ودوامة التغيير والانفعالات. إن عدداً كبيراً من الذين تم استجوابهم كانوا يبدون اعتذارهم لأنهم لم يستطيعوا الاستفادة كما يجب من وضعهم الجديد حين عاشوا لوحدهم:

"تم طلاقي منذ ١٦ سنة مضت، وأتذكر بالتأكيد العذاب الذي اجتزت فيه بوضوح تام كما لو كان قد حدث بالأمس فقط. وعلى الرغم من الجهود المتكررة، ومع قدر كبير من التفاؤل في السنوات الأولى (وحتى الآن)، إلا أني لازلت أحاول أن أصلح التلف. وكنت أتمنى أن أقول شيئاً مفرحاً ومشجعاً فيما يختص "باجتياز" هذه التجارب والخروج منها، كشخص "أفضل وأقوى وأحكم"، وفقاً لكل هذه الشعارات المألوفة. ولكن لسوء الحظ لا أستطيع أن أقول ذلك، بكل أمانة".

"تم طلاقي العام الماضي، بعد أن انفصلت لست سنوات. ولقد دام زواجي ما يقرب من ٢٨ سنة، كنت معتقدة دائماً أنه كان زواجاً سعيداً مستقراً. وعلى الرغم أني اندمجت -بنجاح معقول- في حياة جديدة هيأتها لنفسي، إلا أني أشعر أحياناً أني لن أستطيع التغلب على الضرر الذي ألحقه زوجي بي وبأبنائي الكبار".

ومن الواضح أن أي محاولة لاكتشاف كيفية الخروج سليماً من محنة الطلاق يجب أن تتجنب القوالب الجامدة، ومع ذلك سوف تظل تبدو سطحية بالنسبة للذين ما زالوا في بوتقة الألم. إننا يجب أن نتذكر دائماً، كما قال أحد المطلقين، إنه:

"لا يمكن وصف هذه التجربة ما لم نختبرها شخصياً"

السلبية

قد يقودنا الطلاق للشك في قيمتنا، واستحقاقنا أن نُحب، وقدرتنا على إنجاح العلاقة الزوجية. وهذه الصفعات التي أصابت احترامنا لذواتنا في الصميم، تؤثر بالسلب على علاقاتنا المستقبلية، ما لم نتمكن من الاستفادة من التجربة. وهذا ينطبق أحياناً بصورة واضحة على

الطرف الهاجر، كما ينطبق على الشخص الذي يشعر بأنه مرفوض وأن الطرف الآخر قد خانه.

كما أن تحويل ما نراه فاشلاً إلى شيء إيجابي يعد نقلة كبيرة، وسوف نرى النجاح فقط مقارنة بالأحداث الماضية، وقد يكون ذلك شيئاً مدهشاً. ومع هذا فنحن ندين بهذا النجاح لأنفسنا ولأي شريك في المستقبل ولمن يعتمدون علينا. ونحن لا يصح أن نكرس أنفسنا لأي علاقة أخرى في حين أننا لا نزال نعاني من السلبية بسبب تأثير الطلاق السابق علينا. كما أنه لا يعد الإقدام على علاقة حميمة من أجل التخفيف من الألم الناتج عن علاقة سابقة أمراً سليماً لكلا الطرفين، ومن غير المرجح أن تنجح لا كعلاقة ولا كعقار مسكِّن، فظلال الماضي سوف تخيم على حياتنا العاطفية، وحتى لو لم نستطع أن نتخلص منها بالتمام، فيجب أن نحولها إلى شيء أقل ضرراً بفهمها -وفهم أنفسنا- بصورة أفضل.

انتصار الرجاء على التجربة

إن العلاقات التي تتكون من جديد، من أطراف من زيجات سابقة تتميز بأنها هشة. فالتوقعات تكون كبيرة، سواء كنا مجروحين أو محبطين أو ثائرين ومتحمسين، فإرادة النجاح هذه المرة، سوف تكون في اطراد عكسي مع خيبة الأمل والإحباط الماضيين. ولسوء الحظ، فالإحصائيات تقول إن "انتصار الرجاء على التجربة" يؤدي لزيادة معدل انهيار العلاقات، وأن ذلك الانهيار يحدث سريعاً في بداية العلاقة[٢].

قبل أن نرتبط بحبيب أو زوج جديد، فنحن ليس علينا فقط أن نحزن على العلاقة السابقة، ولكن أن نترك وراء ظهورنا أيضاً الجوانب السلبية من نظام تكوين صلاتنا بالآخرين، والذي كنا نتصرف بموجبه، لأنه إذا كانت أنماط علاقاتنا باقية كما هي بدون تغيير، فهكذا أيضاً سوف تتولد المشكلات التي سببتها- بغض النظر عمن سيكون معنا في العلاقة الجديدة. فليس ما يبقينا مع شريك حياتنا قوة مشاعرنا، بل نوعية العلاقة التي يمكن أن يقدمها كل فرد.

إلقاء الضوء على الماضي

لو كنا أمناء مع أنفسنا وسمحنا للطلاق أن يقدم لنا الهداية، فإن ذلك يمكن أن ينير سبيلنا ليكشف ما حدث من قبل، ويلقي الضوء على كل نظام اتصالاتنا، فيساعدنا على تخطي الأسلوب الخطأ في حياتنا الماضية إلى أسلوب جديد في تعاملاتنا، والتي كان يمكن أن نتعلمها ونحن صغار من الطريقة التي كان يتصل بها والدانا كل بالآخر وبنا. ولو حدث أنه بعد سنوات من الانفصال والحزن والاكتئاب، لازلنا غير قادرين على حشد طاقاتنا لنحيا حياة أفضل، فهذا

يعني أننا لم نستطع أن نتعامل مع عذاب الانفصال لنعيش حياة مستقلة نعتمد فيها على ذواتنا، فلكي نحيا جيداً كائنين، علينا أولاً أن نقدر على أن نعيش جيداً لوحدنا.

فمن أحلك الظلال التي يجب أن تلقي عليها ضوء الحقيقة هي حاجتنا إلى الوجود داخل إطار علاقة حميمة.

القدرة على الانفصال

طبقاً لنظرية فرويد فما يسمى "بالانفصالية الفردية" هو مهمة المرحلة المبكرة من حياتنا، التي تستمر من الميلاد حتى مغادرة المنزل وفيما بعد ذلك. وهذه هي العملية التي نتعلم منها أن نصبح كائنات مستقلة قادرة على التواجد دون أن نندمج مع الآخرين. وهذه الاستقلالية الذاتية حتى وإن كانت عملية اكتسابها تستمر أثناء الطفولة والبلوغ إلا أن جذورها ترجع إلى الطفولة.

وكأطفال رضع فنحن نضطر أن نتعلم التغلب على الألم الناتج عن "فقدان" الأم. وبمعنى آخر، فعلى الطفل أن يتعلم كيف يتقبل أن يُترك من أمه دون أن يرتعب خوفاً من أن لا تعود إليه، ودون أن يختبر الإحساس بالخوف من الإبادة عندما تتركه. هذه المرحلة من النمو، مرحلة التغذية والرعاية (ويطلق عليها أيضاً الطور "الشفهي")، والتي تصل لحوالي ١٨ شهراً تحتاج لعناية "جيدة" بالدرجة الكافية التي تقدمها الأم بانتظام مثل حاجته إلى -الدفء والطعام والراحة- فإذا حدث ذلك، يتعلم الطفل الثقة والاعتماد على الآخرين بصورة منتظمة، والتعامل مع الإحباط بطريقة معقولة، والقدرة على التقبل. وفي النهاية يقدم هو الرعاية للآخرين عندما يكبر، ويتكون لديه إحساس بالهوية والقيمة الذاتية.

وإذا لم نحصل على كل تلك الأشياء كأطفال صغار (والحاجات الفردية قد تختلف من فرد لآخر منذ الميلاد) ففي علاقاتنا ونحن كبار قد:

- نكون في حاجة إلى كثير من الجهد والاهتمام، نتعلق كثيراً بالآخرين إلى حب التملك.
- نخشى الهجر والرفض.
- تنتابنا ثورات الغضب العنيف والمدمر عندما لا نحصل على ما نريد.
- نتخلص من أي إحساس غير مريح، ونلقي بهذا الإحساس في وجه الآخرين، وبذلك نجعل العالم مكاناً معادياً لنا.

- نسيء فهم سلوك الآخرين.

- نتوقع الكثير من الآخرين بأكثر مما يجب.

- لا نكون واثقين مما يجب أن نقدمه.

- نهتم فقط بأنفسنا وحاجاتنا.

- نصبح شخصيات قابلة للإدمان.

وبالاختصار، سوف نصبح فاقدين لاحترامنا لذواتنا. وفي علاقاتنا، سوف لا نستطيع أن نفهم المحبة دون مقابل، ونحن نرغب في الاندماج العاطفي التام الذي استمتعنا به مع أمنا. وسوف يكون نداؤنا "لا تتركني"، حتى ولو آل الأمر لإذلالنا من شريك الحياة حتى لا يتركنا. وبذلك لن تنضج الاستقلالية الفردية التي تميز الكبار عن الأطفال العاطفيين.

إننا يمكن أن نصبح ذواتنا فقط بالنسبة للآخرين (دون أن نندمج معهم أو نستبعدهم). إن العيش في انسجام مع أنفسنا يعني أننا نستطيع أن نعيش مع الآخرين في حالة من تكامل الاحتياجات والأدوار والمهام و الأعمال، وهذه هي العلاقة. فإذا استطعنا إيجاد التوازن الصحيح بين اشتياقنا للحرية (الذي يمنحنا الاستقلال) وحاجاتنا الطفولية للانسجام العاطفي (التي لازلنا جميعاً بحاجة إليها إلى درجة معينة، خاصة في أوقات الألم أو التوتر)، فإننا نصبح قادرين أن نكون على سجيتنا بصورة صحيحة، سواء كنا مع الآخرين أو كزوج وزوجة. ولكن كلمة "بصورة صحيحة" كلمة أساسية هنا، فلا يصح أن نتوقع من "الآخر" أن يكون بمثابة ممرضة أو أم، فلن يهدهدنا أحد كما لو كنا أطفالاً، أو يعطينا الرعاية التي نريدها، أو يعير الالتفات لنا طوال الوقت. علينا أن نتعلم كيف نتقبل الإحباط، وأن نؤمن بأننا نساوي شيئاً دون أن تنظر إلينا عيون معجبة بنا، وأن نتحمل مسئولية أعمالنا وردود أفعالنا، وألا نلوم الآخرين دائماً. حينئذ يمكن أن نستمتع بعلاقة ناضجة. أما أولئك الذين لم يكتسبوا الشخصية الاستقلالية سوف يستمرون في البحث عن شخص يحميهم من سهام الحياة، وسوف يكونون كثيري المطالب، وسوف يزيد الآخرون من مخاوفهم وانزعاجهم بالابتعاد عن جشعهم العاطفي.

وبالمثل، إذا كنا في موقف دفاعي أكثر من اللازم، ولم نستطع أن ننسلخ عن ذواتنا، وعن عواطفنا فسنكون عرضة للانتقاد، وإذا لم نستطع أن نشترك مع الآخرين في مودة عاطفية فلن نستطيع أن نحِب أو نُحب بصدق. وسوف ننفصل عن ذواتنا وعن أعمق مشاعرنا، رافضين

الاعتراف بحاجتنا للحب أو الصداقة الحقيقية- بسبب الألم الذي يعتمل داخلنا نتيجة لاحتمال أن يتركنا أو يخوننا الآخرون.

الجانب المظلم من حياتنا

لكل منا جانب مظلم، وهو بمثابة النواحي التي نخاف أن يرفضها الناس باعتبارها شيئاً غير محبوب وغير جذاب من وجهة نظر العالم الخارجي. هذه "الظلال" قد تكون المناطق التي لم تتعامل معها عائلاتنا التي نشأنا فيها، أو لم نستطع التعامل معها جيداً- كالغضب أو الجنس مثلاً. فنحن نتعلم، غالباً منذ صغرنا، من الطريقة التي يتعاملون بها عادة مع الأشياء (نمط العائلة) أن بعض الجوانب في شخصياتنا غير مقبولة، ونحن نخفي هذه الجوانب المثيرة للخجل عن الأنظار. إن منطق عقلنا الباطن يحاول أن يحمينا من عذاب الرفض.

وعندما نقع في الحب، فنحن دون وعي منا مرة أخرى، فإننا، نبحث عن قبول وإبراء تلك الجوانب التي نخفيها أو ننكرها في أنفسنا. وبعيون عقلنا الباطن نرى الجانب المظلم الذي فينا ينعكس في عيون شريك حياتنا، إن الإثارة التي تصحب معرفة "شريك حياتنا" هو ما اصطلحنا على تسميته بالحب. فنحس أننا قد أصبحنا مكتملين وقد أنجزنا شيئاً، وكل منا يصبح مرآة للطرف الآخر حيث تنعكس عليها شخصيتنا، وبمعنى آخر، فنحن نطبع صورتنا على الآخر. فإذا كان الطرف الآخر لديه احتياجات مماثلة وجراح لم تلتئم، فإنه يستطيع أن يلتقط رسائل العقل الباطن ويفك شفرتها، تلك الرسائل التي نرسلها ونهدف منها إلى الحصول على ما نريد. هذا التعارف النفسي (بالإضافة إلى وجود شريك مناسب من الناحية الاجتماعية والعقلية والجسمية) ينتج زوجين يؤمنان أنهما قد خُلق كل منهما للآخر:

"كان عطوفاً ودافئاً وشفوقاً. وكان والدي جامداً ورديء الطبع. ولكن رقة زوجي اختفت عندما تزوجنا لأني كنت قد أصبحت في جيبه، كانت أول مرة يصرخ فيها فيّ في شهر العسل ثم تعودت منه ذلك لأن والدي كان ذا طبع رديء".

ولكن وجود مجموعتين من الحاجات التي لم يتم إشباعهما من الجوانب المظلمة غير المعترف بها لا ينجم عنها بالضرورة الصحة والإبراء اللذين نسعى لتحقيقهما. فضعفاتنا غير المقبولة أحياناً تسبب لنا الكثير من الألم حتى إننا لا نعترف بها، وندافع عن أنفسنا بإلصاقها بالطرف الآخر. إننا غالباً لا ندرك هذه الجوانب من شخصياتنا، وهي عكس الصفات التي نعترف بها.

نيكولا وروجر

تزوجت نيكولا بروجر عندما بلغت الحادية والعشرين، وكان هو يبلغ الأربعين. كانت بنتاً خجولة وقد انجذبت لروجر لأنه كان يبدو ناضجاً وعطوفاً. ولم ينجبا أطفالاً. وخلال مسيرة زواجهما، أصبحت أكثر إدراكاً أن عليها أن تتحمل العبء الأكبر من المسئولية ليس فقط عن شئونهما المنزلية بل أيضاً عن مشروعاتهما- مكتب بريد فرعي وعدة محلات تجارية. لم يكن روجر من الأشخاص الذين يعتمد عليهم، فكان معتاداً على الهروب، وتركها لتشرف على هذه الأعمال دون مساعدة منه، بالإضافة إلى أنه مبذّر. وبعد عشر سنوات من الزواج، ذهبت نيكولا إلى مشير تشكو من لامبالاة زوجها. وهنا بدأت تفهم أنه حتى عندما كانا مخطوبين، كان عدم نضج روجر ظاهراً، على الرغم من أنها لم تكن قد تعرفت على ذلك وقتئذ. وأدركت أيضاً، أنه حيث أن والدها كان ضعيفاً وكانت أمها تسيطر عليه حيث كانت مستبدة، ولم تكنّ له كثيراً من الود، فإن نيكولا كانت تتوق أن ترى في روجر صفات أب يُعتمد عليه. وعلى الرغم من أنها كانت تتوق لهذا النوع من الدعم، إلا أنها كانت مصممة في عقلها الباطن على ألا تكون خاضعة وعديمة التأثير كما كان والدها. وبذلك كانت تعيد تمثيل الدور الذي كان سائداً في عائلتها وأصبحت هي المسيطرة، تماماً كأمها. وما كانت تراه كنواحي قوة في روجر ومهارات تنظيمية كان في الواقع هو الاستعلاء وحب الرياسة التي كانت تخشاها في قرارة نفسها.

إذا لم نستطع في النهاية أن نتعرف على ما يخصنا من صفات وما يخص شريك حياتنا، ثم نطالب باسترداد "جانب الظل" الذي يخصنا ثم ندمجه في ذواتنا فلن ننمو كبشر، ولن تكون علاقتنا مبنية على الحقيقة، وتظل شخصياتنا في أي مرحلة من العمر لصيقة بالطفولة. إذا لم يستطع الأزواج إشباع حاجات بعضهم البعض، فإن صراعات حياتنا الأولى سوف تستمر، لأننا سوف نكون قد وجدنا في شريك حياتنا شخصاً يلعب نفس لعبة الاستغماية التي ظللنا نلعبها كل أيام حياتنا. إن الأنماط السلوكية لعائلاتنا سوف تعاود الظهور في داخلنا وعلاقاتنا- كالسيادة والخضوع، العقاب والحرمان، العدوان والاكتئاب، الغضب والتراجع، وسوف نرقص إلى الأبد على نفس النغمة حيث نجد الأمن فيما هو مألوف:

"كان لزوجاي السابقان أخوات، أختان أكبر منهما. وكان كلاهما يجدان صعوبة في التعبير عن عواطفهما على الرغم من أن كليهما كانا يظهران اهتمامهما بي في الخطابات... كنت أكره العدوانية التي تميز بها كلاهما... قابلت زوجي "الثاني" وأنا في التاسعة عشرة، وتزوجته في الثانية والعشرين، وتزوجت الثاني في الخامسة والثلاثين... شيء غريب، أليس كذلك؟

لقد تم الطلاق. كنت أعلم أن الزوج يجد الدعم والعزاء من إخوته. فقد تزوج أحدهما أربع مرات والآخر ثلاث مرات. وليس عندي فكرة عن سبب عدم استقرارهما الزوجي".
(مستشار)

انجيلا وجاي

أنجيلا التي كانت قد طُلّقت منذ خمس سنوات تزوجت جاي الذي كان أرملاً. وقد كان زوجها الأول جيم عنيفاً أثناء الشجار الذي كان يدور بينهما.

ذهب كل من جاي وأنجيلا إلى المشير يملأهما الخوف لما كان يحدث بينهما بعد عامين من الزواج. قال جاي إن "أنجيلا هي السبب في العنف الذي كان يظهره" والذي قال عنه إنه كان شيئاً غريباً بالنسبة له. وقال "إنها كما لو كانت تتوقع مني أن أفعل ذلك". إن أنجيلا كانت تدفع جاي لكي يتصرف بالطريقة التي كانت تعرفها جيداً، لأن عدم احترامها لذاتها كان يجعلها تشعر أنها تستحق هذه المعاملة، والعنف الذي كانت تثيره في الآخر كان نوعاً من كراهية النفس. قالت أنجيلا إنها كانت تستطيع أن ترى جيم وكأنه حاضر في الحجرة أثناء المواجهات مع جاي. وما كانت بحاجة إليه حقاً هو قبول ذاتها التي لم تكن تحبها. ولأنها لم تكن تستطيع أن تفعل ذلك بمفردها، فقد اعتمدت على شريك حياتها لأجل ذلك. وقد أثار هذا رد فعل الإحباط التام لدى زوجيها. وبدوره فإن احترام جاي لنفسه هبط بسبب عدم اعتياده على عدم القدرة على السيطرة. وكان الزوجان في مأزق. ولقد تفهمت أنجيلا وجود هذا الجانب المظلم في زواجها الجديد. وأقرت بأنها بالغت في رد الفعل تجاه جاي، كما فعلت مع جيم بالتأكيد من قبل، ومارست عليه ضغطاً شديداً مما أثاره ودفعه للإحباط ثم الغضب والانفعال العنيف. لقد تعلمت أن تعبر عن شعورها بطريقة مباشرة دون أن تثير العنف لدى الطرف الآخر.

ضرورة تغيير العادات الماضية

ما هي ضرورة تفهم الماضي الذي لم يتغير، والقدرة على الاهتمام بالطفل المحروم داخلنا بدلاً من أن نتوقع من شخص آخر أن يغمرنا بعطفه بلا حدود ؟ إن البديل لعدم قيامنا بذلك هو أن نظل سائرين في طريق مسدود في حالة من الشعور بالظلم(٣)، وفي حالة من عدم الرضا التي ألفناها.

إن انهيار العلاقة الزوجية، حتى وإن كانت مؤلمة أشد الألم في الوقت الحاضر، يمكن أن تهيئ لنا الفرصة لنعيد النظر إلى جوانب في أنفسنا وشخصياتنا وأنماطنا السلوكية وردود أفعالنا. إن

احتمال عودة الحب يمكن أن يكون حافزاً لحدوث تغييرات كبيرة في سلوكنا، لو كنا مستعدين للقيام بهذه المجازفة. إننا نستطيع بإرادتنا أن نختار شخصاً نتوقع أن نجرب معه أنماطاً من العلاقة لم تفلح معنا من قبل. ويمكننا أن نتساءل عن إدراك تام عن الأساس الحقيقي لانجذابنا نحو هذا الشخص. إن الجراح القديمة سوف تظل على الدوام، وسوف يكون من السهل أن نسمح لأنفسنا أن نسلك وفق الطرق القديمة وأن نعيد نفس السيناريو القديم، ونختار نفس الشريك حتى وإن ظهر في أشكال مختلفة. وربما قد لا نستطيع أن نتغير تماماً، ولكننا نستطيع أن نعدّل من سلوكنا، ونستطيع إدراك كيفية التعامل مع الآخرين والتعرف على مشاعرهم.

إن الأمر لا يعتمد أبداً على شخص آخر لكي يتعرف على الجوانب المظلمة فينا، وليحل مشاكلنا العاطفية ولكي يبرىء جراحنا. فهذه مهمتنا وليست مهمة شخص آخر، على الرغم من أن الآخرين يمكن أن يساعدونا بتقديم أساس آمن للمحبة. إن المشورة المتخصصة الجيدة أو جرعة العلاج النفسي يمكن أن تساعدنا بإلقاء الضوء على الجوانب المظلمة من حياتنا وأنماط سلوكنا، وتساعدنا حتى نغير من وسائل اتصالاتنا بالآخرين وسلوكنا.

وقبل أن نحاول الاندماج في علاقة أخرى، أو بالأحرى قبل أن نستطيع أن نعيش في سلام مع نفوسنا كأفراد، يجب أن نتعرّف على مسئوليتنا في انهيار العلاقة الزوجية الأولى، فمن أحد مفاتيح تكوين علاقة أن ندرك تأثير أفعالنا على أنفسنا، وعلى العلاقة نفسها وعلى شريكنا. ولكن قبل كل شيء يجب أن نصل لفهم لذواتنا واحتياجاتنا وتوقعاتنا وأنماط اتصالاتنا بالآخرين. وحتى لو كانت ردود أفعالنا لازالت هي ردود فعل طفل يبحث عن سعادة الاندماج مع شخصية تقدم له الرعاية والاهتمام، فعلينا أن ندرك أنه ليست خطية أوجريمة أن تكون لدينا هذه الاحتياجات، ولكن التركيز لتحقيقها دونا عن غيرها فيه دمار لنا. إن الاحتياجات نفسها طبيعية ويمكن أن يتم التعبير عنها بطريقة صحيحة- وبحب- ومن أصعب الأمور في العلاقة الزوجية الجديدة أن يتقبل كل طرف الجوانب المظلمة في الطرف الآخر. ومهما حاولنا- فعلى الرغم من أن بعض الأزواج يقيمون سداً منيعاً حول علاقاتهم السابقة فلا يتحدثون عنها، إلا أنه لابد أن يحدث شيء ما في المستقبل يثير ذكريات الماضي، ولابد من التعامل معه:

"لقد فقدت الاتصال مع شارلوت (الزوجة الأولى). نعم، إن هذا يهمني نوعاً ما، ولكن جانسيس (الزوجة الثانية) ليست سعيدة بهذا الاتصال. فالمشكلة مازالت قائمة. صحيح إني أتحدث مع جانسيس، ولكننا نفكر في الذهاب إلى مستشار في العلاقات الزوجية. لقد أصبحنا تحت ضغط شديد بعمل أشياء كثيرة في وقت قليل جداً. إنه عمل شاق".

إننا يجب أن نأتي بكل ذواتنا للعلاقة الجديدة، وليس بأجزاء منتقاة، ويجب أن تشتمل هذه على الأحداث الماضية وعلى الذين شكلوا شخصيتنا وصاغوها، فنحن لا نستطيع أن نستبعد فترة كاملة من حياتنا وكأنها عديمة التأثير على الحاضر. وفي عدد كبير من حالات الطلاق والعلاقات الجديدة، فإن الماضي لا يزال قائماً، ماضي الطرفين، بما فيه من وجود أطفال وربما وجود أطفال من زيجات سابقة، وحقوق القرابة والوصاية. فهذا شيء لا يمكن تجنبه.

كيللي وتيم

كانت كيللي تبلغ من العمر ٣٦ عاماً، وتزوجت تيم بعد طلاقها بأربع سنوات. تميزت العلاقات في الأول بالعنف، ولكنها استمرت في علاقتها الزوجية طيلة عشر سنوات خوفاً من الاعتراف بأنها أخطأت الاختيار أمام عائلتها. كان لديها طفل عندما كانت في الحادية والثلاثين من العمر، وقد حفزها هذا الطفل لتترك زوجها الأول. وجاءت للمشورة وهي خائفة من أن تجعل زواجها الجديد يتطور ويتقدم خشية أن يؤدي هذا التطور والتغيير للمتاعب كما حدث في زواجها الأول. كانت ترعبها أقل إشارة لأي شيء خاطيء في حياتها مع تيم، بدلاً من أن يكون فرصة لبداية حوار بشأن موضوعات كثيرة، لأنها كانت تخشى حدوث أي تغيير يمكن أن يؤدي لحوار عنيف، ويمكن أن يؤدي لأن يطل العنف في حياتها من جديد. كانت أشباح الماضي تطل في كل مرة تظهر فيها بوادر خلاف في الرأي بينها وبين تيم، وكانت كيللي تجد أنه من الصعوبة أن تقتنع بأن الإخفاق والفشل في بعض المواقف لن يؤدي إلى مواجهة عنيفة بينها وبين تيم.

كانت كيللي تلوم نفسها لأنها سمحت للعنف في زواجها الأول بأن يتصاعد، ولكنها تفهم الآن أنه لم يكن بإمكانها أن تغير من الأشياء في أيامها الأولى بدون تجارب الحياة التي لديها الآن. وهي تعترف الآن بأنها كم كانت متأثرة بالضغوط الواقعة عليها من والديها لكي تظل مع زوجها الأول. ولذلك فإن التخلص التدريجي من مخاوف كيللي والقدرة المتزايدة على الاتصال في إطار علاقتها الزوجية قد تضمن مواجهة والديها وتطويرطريقة أكثر نضجاً في التعامل معهما. تقول كيللي: إنه على الرغم من أن "جوانب الماضي المظلمة لم تختف تماماً" إلا أنها تستطيع التعبير عن مشاعرها بحرية أكثر، وأنه -بالنسبة لها- فإن الأمر أصبح أفضل من جهة الإحساس بالأمن.

إن جوانب الماضي المظلمة سوف تواجهنا دائماً، تلك الجوانب التي تدمر أكثر مما تبني، وهي سوف تعاود الظهور في كل علاقاتنا الحميمة، حتى لو تزوجنا عشر مرات. فأشباح الماضي سوف

تتكرر دائماً ما لم نتوصل لقرار بشأنها.

إن الوصول لحل بشأن هذه المشكلات عن طريق جهد نقوم به بأنفسنا، هو المفتاح ليس فقط للمقدرة على تكوين ودعم علاقة محبة في المستقبل، بل أيضاً للتخلص من السيطرة العاطفية لأي علاقة مضت علينا. والوقت النموذجي لهذا، يكون بعد فترة من الحزن العميق، ولكن قبل أن نندمج في علاقة نسلم فيها أنفسنا لطرف جديد. فإذا رأينا نفس الظواهر تتكرر في العلاقة الجديدة، كتلك التي أفسدت علاقتنا القديمة، فالمساعدة مطلوبة وبسرعة لكي تكشف الجوانب المظلمة من حياتنا.

1. G. Davis and M. Murch, *Grounds for Divorce*, Clarenden Press 1988, show that 51% of divorced men and 29% of divorced women would have preferred to stay married, and that in 10% of cases both parties wished they had remained married.
2. More than one-third of all current marriages are remarriages for one or both partners. Previously divorced partners are more likely to divorce, and figure in a quarter of all divorces (Source: One plus One).
3. Christopher Clulow and Janet Mattinson, *Marriage Inside Out: Understanding the Problems of Intimacy*, Pelican Books, © The Tavistock Institute of Medical Psychology, 1989, page 156.

الفصل الثاني عشر

الصفـــح

إن التمسك بالمظالم التي أتعبتنا وعدم محاولة نسيانها (الذاكرة السلبية) هي كأس مسمومة[1].

إن الصفح لا يعطي العدالة. ولكنه يسمح ببداية جديدة. إنه يعطي فرصة للجار الذي أساء إلينا[2].

والصفح، نظرياً لا يمكن تطبيقه، ومع ذلك فإنه يمكن أن يكون هو المفتاح لشفاء جراح الطلاق.

فلكي نجتاز الشعور بالإساءة أو الذنب، ولكي ننمو ونتطور، علينا أن نفعل، دائماً، ما لا يمكن أن يحدث بصورة طبيعية. علينا أن نصفح عن الزوج السابق، ويجب أن نصفح عن أنفسنا.

وعند انتهاء أي علاقة بشرية يندر أن تجد حداً فاصلاً بين المخطيء والمخطيء إليه، على الرغم من أن التحديد قد يبدو سهلاً. ونحن الذين من خارج لا يصح أن نحكم حسب الظاهر. وفي حالة الزواج الذي انهار فإن كلا الطرفين إلى حد ما، بمثابة الصياد والفريسة في نفس الوقت، على الرغم من أن ذلك قد يبدو فيه ظلم وإجحاف بالنسبة للطرف المهجور أو الذي ارتكبت الخيانة ضده.

أوليفر وساندرا

كانت ساندرا طالبة في الثامنة عشر من عمرها عندما تقابلت مع أوليفر وتزوجته، وكان هو (عضواً في الجامعة) وكان يكبرها بخمس سنوات. شعرت ساندرا أنها أقل شأناً من أصدقاء أوليفر وزملائه، وكانت تحاول دائماً أن ترضيهم، فحاولت أن تعيد تشكيل نفسها لتتلاءم مع البيئة المحيطة بها، إلى الدرجة التي تعمدت فيها أن تغير من لهجتها لكي تتلاءم مع أوليفر، الذي كان يقدر كأكاديمي الفكر المستقل والذكاء. وبعد مرور ثلاث سنوات على الزواج وقع أوليفر في حب چين، وهي إحدى صديقات ساندرا، وفي النهاية ترك ساندرا ليعيش مع چين. وأخيراً تم

طلاقهما وتزوج من چين.

ولكن بعد سنوات فهمت ساندرا أن قابليتها للتطويع والتشكيل، واعتمادها على الآخرين قد ساهم في جعل أوليفر يميل لإنسانة أخرى كانت أكثر ذكاء- وكما قالت چين عن نفسها "أنا عنيدة". ولقد فهمت ساندرا نفسها كما فهمت أوليفر، وهنا استطاعت أن تصفح وتنتقل إلى حياة جديدة.

كان على الطرفين أن يفهما ويتقبلا مسئوليتهما عن انهيار الزواج، ثم يقدما الصفح ويقبلانه لكي يستطيعا أن يتحركا للأمام بعد هذه التجربة، ومع ذلك فمن الصعب أن يحدث ذلك بهذه السهولة.

ما هو الصفح؟

"لقد فكرت بعمق في الأمر، وتوصلت إلى الاستنتاج أنه لا يوجد شيء اسمه "الصفح" إن كل طرف يدّعي أن الحق في جانبه، وربما يعقب ذلك التعبير الحقيقي عن الحزن، ثم نتقدم للأمام يحدونا التفاؤل. ولكن من أنا حتى أصفح؟ إن هذا بمثابة كيان هرمي، يكون فيه طرف في مرتبة أسمى من الطرف الآخر".

ما سبق كان قولاً صادراً من رجل قد انفصل عن شريكة حياته. إنه يفهم أن المفتاح للصفح موجود لدى كلا الطرفين عندما يفحصان ضميرهما ويفهمان ما هو السبب الذي دعاهما ليتصرفا هكذا، وما هو تأثير ذلك على الطرف الآخر، ومع ذلك فهذا لا يحقق أحد أهداف الصفح ألا وهو تمكين الطرف الآخر من أن يتحرر من عقدة الذنب عند الفشل أو ارتكاب الخطأ، لكنه لا يتحرر من تبعاتهما.

وربما من الأسهل أن نقول ما هو ليس بصفح: أول كل شيء، إنه ليس النسيان. فليس من الممكن ولا من المرغوب فيه أن نمحو من ذاكرتنا أي جانب من إحدى العلاقات الهامة في حياتنا. إن الوقت قد يقلل من شدة الألم، ويجعلنا ننظر للأحداث من منظور مختلف، ولكن الصفح ليس مجرد نتاج مرور الوقت. وهو ليس التماس الأعذار للآخر مع إنكار مشاعرنا، وهو ليس الإساءة لذواتنا، وهو لا يعني بالضرورة احتمال المصالحة.

إن الصفح خطوة أكثر إيجابية تتضمن الاعتراف بأن جسراً قد تم عبوره، وأن الحياة وُجدت لكي نحياها، وعلينا أن نتقدم للأمام. ولو فعلنا ذلك فإن الغفران سوف ينساب طبيعياً كنتيجة

من نتائج الذهن الصافي والتقدم للأمام. وليس من المحتمل أن نقدر على الصفح لو فكرنا كثيرا في الإساءات التي لحقت بنا، ونحن نغذيها ونرعاها.

بهذه الطريقة فإن الصفح هو تحرير أنفسنا من البغضاء والرغبة في الانتقام. وهو الاعتراف بالقوة والفرح عندما يغفر الآخرون لنا، إنه إعفاء الآخرين من دينهم الأخلاقي تجاهنا، وتمنّي الخير للذين أساءوا إلينا، وبذلك نتيح لهم إمكانية النمو.

إن الصفح يحتمل أيضاً معنى التنازل عن الدين المستحق لنا. إنه يتطلب التسامح الروحي الذي يسير جنباً إلى جنب مع القدرة على لمّ الشمل والانطلاق إلى الأمام. وحتى لو استطعنا الاعتراف بنواحي فشلنا، فربما لا يستطيع الطرف الآخر أن يرى نواحي فشله. وعلينا أولاً أن نكون على استعداد أن نقبل أنهم قد يشعرون أنهم لا يستطيعون أن يطلبوا منا الصفح...

ومن بين التعريفات للفعل (يصفح) في القاموس(٣)، "التوقف عن الشعور بالحنق نحو شخص" و "الكف عن الإحساس بالغيظ أو الرغبة في الانتقام". الأول يتحقق، بمرور الوقت. والثاني كالحب الحقيقي (في مقابل "الوقوع في الحب") يتوقف على فعل معين (أو أعمال مستمرة) من أفعال الإرادة. فأن تصفح يعني أن تقول وأنت في كامل وعيك "لن أقيدً بعد الآن عاطفياً أو أخلاقياً بالإساءات التي لحقت بي بسبب أفعالك وكلماتك.

نعم، فبعض الآثار سوف تبقى دائماً، جسدياً ومادياً وسيكولوجياً، ولكن عليّ أن أتعامل معها، كما أنه عليك أن تتعامل مع الآثار التي سببتها لك. وبالصفح عنك فإني أعفي نفسي من أن أكون ذات نفسي، وأعفيك من أن تكون ذات نفسك. وأنت لا تدينني بشيء بعد الآن وأنا لن أتعلق بالقوة الأدبية بالأخطاء الماضية ضدي، حتى إذا لم تستطع أن تعتذر أو تعترف أن هناك خطأ قد ارتكب".

كيف يمكن أن نصفح؟

"قلبي مليء بالمرارة، كنبع مسموم، وجراحي لاتزال مفتوحة تنزف. فإذا صفحت أشعر وكأني أخون نفسي، حيث إن انتقامي فقط هو الذي يستطيع أن يوقف شعوري بالمهانة. أريد أن ألحق بها الضرر حتى يصبح ندمها شديداً كألمي. أريد أن أجرجرها في كل المحاكم حتى يعرف العالم كله ما فعلته بي".

علينا أن نتوقف عن طلب تحقيق "العدالة" ونتوخى الرحمة، لكي ننجح في الابتعاد عن هذه

المشاعر وننتقل إلى موقع نتخلى فيه عن الانتقام ونتمنى صالح شريك حياتنا السابق، وذلك يبدو خطوة أسمى من طاقة البشر، خطوة لا يمكن تحقيقها في أثناء اجتيازنا مرحلة الألم. إن الصفح عادة عمل من أعمال "الطور" الثالث للطلاق، الطور الذي يعقب الإحساس بشدة الخسارة. إنها مرحلة تمهيدية للانطلاق -سواء كنا لوحدنا أو في علاقة جديدة- وهي جزء من اندماجنا في حياة مثمرة. ويمكن أن يحدث أننا حين نقدم على علاقة أخرى، فإن السعادة والأمن اللذان نجدهما مع شريك آخر، يمكن أن يحفزنا للتسامح الروحي، ولكن الصفح الأمثل هو جزء من عمل نقوم به بأنفسنا قبل أن تتاح لنا الحرية أن نحب مرة أخرى.

التناقض الكامن في الصفح

إن القدرة على الصفح تعتبر أحد القيود المزدوجة في الوجود البشري: فنحن لا نستطيع أن نتقدم للأمام إلا إذا صفحنا، ولكننا لا نستطيع أن نصفح إذا تقدمنا للأمام لموقع نكون فيه على استعداد أن نفعل ذلك. إنه ليس شيئاً نستطيع أن نفرضه على أنفسنا إلى أن يكون واضحا أمامنا أننا يجب أن نفعل ذلك. ومع ذلك فهو عمل من أعمال الإرادة، وأحد القرارات التي نتخذها ونحن بكامل وعينا. إننا سوف نعرف متى تحين هذه اللحظة.

وهذه الإرادة للصفح لا تأتي لكل شخص، فعدد كبير ممن جربوا الطلاق سوف يموتون وفي حلوقهم غصة وإحساس بالمرارة لعدم الصفح.

إن الطريق إلى الصفح عمل نقوم به بأنفسنا. فما أن نستوعب الخسارة ونتجه نحو مرحلة البكاء على العلاقة، حتى نبدأ في البحث عن الدرس المستفاد لنا من وراء انهيار العلاقة. وهذا يتطلب تقييم الأمور والاعتراف صراحة وبموضوعية بمسئوليتنا عن فشلها، وباتخاذ خطوة إلى الخلف بعيداً عن العلاقة بهذه الطريقة، نكون بذلك قد أوجدنا مسافة محسوسة بيننا وبين أية مظالم قد تكون لحقت بنا وبالعلاقة الزوجية.

الصفح عن أنفسنا

إننا نستطيع -لو فهمنا أنفسنا- أن ننطلق متجاوزين اللوم والتوبيخ، لأننا سوف نعرف الجانب المظلم في أنفسنا، ونعرف خصائصنا ووجهات نظرنا ومواقفنا وآمالنا ومخاوفنا وتوقعاتنا والتهم التي كنا نحاول أن نلصقها بشريك حياتنا. فلو توصلنا هكذا لفهم ما ألحقناه بشريك حياتنا من ألم، أو ما خلقناه من مناخ لا يمكن للعلاقة أن تنمو فيه صحياً، فقد يطغى علينا الشعور بالذنب ويكون الوقت قد أصبح متأخراً جداً يتعذر فيه الإصلاح.

فعلينا أن نتعايش مع أنفسنا، فنحن لا يمكن أن نصحح ما عملناه وبالتالي نصبح سجناء أنفسنا حتى نستطيع أن نتعلم أن نكون شفوقين، ونقبل أنفسنا ونصفح عنها. إن هذا لا يعني تلمس الأعذار، ولكن النظر بموضوعية للأسباب والتعايش معها لنجد فيها بذور التغيير.

عندما أفهم نفسي وأدرك ما يدفعني ويوجهني نحو مسارات معينة، وما يعوقني عن الحركة، عندما أعرف نفسي وأستطيع أن أتأملها بقبول وتسامح بدون أن أدينها، أستطيع أن أفهم الآخرين، فلا يتبقى أمامي سوى خطوة صغيرة نحو الصفح الكامل. وفي أغلب الأحوال فإنه لا يتيسر أن نعرف أنفسنا على هذا الشكل بدون معونة متخصصة. قالت إحدى السيدات إنها لم تعرف نفسها جيداً حتى قدمت طلباً للتدريب على المشورة، وحصلت على قدر أساسي من علم النفس، ومن هذا المنطلق بدأت تفهم أو تعفو عن أفعال في الماضي كانت تسبب لها الضيق والألم. لقد كانت خطوة هامة، كما قالت، للصفح عن نفسها، وبذلك أصبحت متحررة من القيود التي تعوقها عن أن تكون على سجيتها".

ولكي نفهم أنفسنا، فإننا بحاجة لمعرفة:

- الجوانب المظلمة، وأنماط سلوكنا، ومصدرها.
- ما حدث في بداية حياتنا أسهم في خلق مصاعب للتواصل الجيد مع الآخرين.
- كم كنا نرغب حقيقة في التغيير.
- إلى أي حد كنا مرنين.
- إلى أي حد كنا بشوشين ومجاملين.
- ما كنا ننتظره من العلاقة الزوجية.
- هل نفضل أن نلقي باللائمة على الطرف الآخر بدلاً من التواصل.
- مدى قدرتنا على التنازل عن طلباتنا.
- إلى أي حد كنا مستمعين جيدين.
- مقدار الوقت الذي خصصناه لبناء العلاقة.

من السهل أن نلوم الطرف الآخر حتى نبدأ في الإجابة على هذه الأسئلة بأمانة. ولكن كما في

مثل الرجل الذي كانت في عينه خشبة، ومع ذلك كان يشغله إخراج القذى من عين أخيه[٤]، فإذا لم نستطع أن نتأمل في مسئوليتنا، فسوف نظل منعزلين وغير قادرين على التواصل على أساس واقعي.

وما أن ننظر إلى ذواتنا في ضوء الحقيقة، حتى نبدأ عملية الصفح الشافية: فلا يكون هناك صفح حاقد يغلفه الرياء، ولا تنازل مع الإحساس بالتفوق تجاه الأخطاء التي ارتكبها الطرف الآخر، ولا قرع على صدورنا بسبب ألم الإحساس بالذنب والشعور بالندم، ولا البحث عن إرضاء الذات.

1. Paul Oestreicher, *The Tablet*, June 21, 1997.
2. Jacques Gaillot, former bishop of Evreux, sacked by the Vatican in January 1995.
3. *Longman Dictionary of the English Language*, first printed 1984.
4. From the Gospel according to Luke, chapter 6 verses 42-43.

الفصل الثالث عشر

التقدم للأمام

"إن الألم هو جوهر الطلاق، ولكنه أيضاً يمثل الرجاء والبداية الجديدة" **(جاك دومنيان)**

هل الطلاق هو حكم بالسجن مدى الحياة، كما يشعر به البعض؟ هل من الممكن لأي شخص أن يسيطر على الموقف ويخرج من سجن الحزن الشخصي إلى شيء أكثر إشباعاً وإثماراً؟

بداية النهاية لحياتنا؟

عندما يحدث الطلاق، نكون مضطرين، بحكم الواقع العملي، للتغيير والانتقال من حالتنا الزوجية السابقة إلى أوضاع وظروف جديدة. إن الطلاق يعني انتقال جبري من نمط حياة إلى نمط آخر. فالنمط القديم انتهى سواء كان برغبتنا أو رغماً عنا، ومهما ندمنا على ذلك، فهو "بداية لما تبقى من حياتنا".

وما سوف تؤول إليه بقية حياتنا يتوقف علينا نحن. إنه يتأثر، كما رأينا، بعدة عوامل:

- مدى الخسارة التي اجتزنا فيها.
- مدى المعاناة من خسائر هامة أخرى في حياتنا.
- مجموعة متكاملة من الظروف المادية.
- مختلف أنواع الدعم الذي نتلقاه.
- مدى ما نلقاه أو ما لا نلقاه من معارضة أو دعم.
- مدى قدرتنا على تقبّل -أو عدم تقبّل- أنفسنا بصفة عامة.
- مدى استقلاليتنا بما فيه الكفاية للقدرة على البقاء بمفردنا.
- إيماننا بالقيمة الشخصية لذواتنا.

على أي حال، ففي وسط اهتياج الانفعالات، والمشاكل المالية، والمشاحنات القانونية،

والأطفال المضطربين والمهمومين، وفي دوامة عالم غريب مفكك، علينا أن نسير قدماً لنواجه حياة جديدة. وبناء على نظرتنا العامة للحياة، يبدو أنه من غير الواقعي أن نقول إننا نتعلم أكثر ما يمكن من الألم، وأننا منفتحون على التغيير شريطة ألا نعزل أنفسنا عن الحياة. ومع ذلك فهذا صحيح، والذين قد اجتازوا الألم وخرجوا من الجانب الآخر يشهدون عن تلك الحقيقة، وهم يقولون إنهم لولا هذا الاختبار لما بقوا على قيد الحياة. إن ألمنا الشخصي يمكن أن يقودنا إلى قيامة مجيدة ويمكن تحويل الألم إلى نشاط:

"هناك شيء يجب ذكره عن الألم... لقد كان عليّ أن أستفيد منه فيما أفعله. إني أستطيع أن أحوله أو أغيّره إلى شيء أفضل. عليّ أن أستبعده. أستطيع أن أستخرج منه معنى أعمق من واقع الخبرة، إن هذا يبدو رائعاً! ولكن يجب أن تحوله عن طريق عمل خلاق من نوع معين. فإن استطعت أن تفعل شيئاً كهذا مع الألم القلبي، حتى إن بلغت نسبة نجاحك واحد بالمائة فقط، فهذا يعد نشاطاً خلاقاً..".

إن التحدي الذي يمثله الطلاق، وكل انتقالات الحياة البشرية هو التقدم للأمام، واستيعاب الخير، وفهم الشر والتعلم منه.

العون والقيم

إن استجابتنا للطلاق، وما نستفيده من حياة ما بعد الطلاق، سوف يعتمد كثيراً على العون والتحدي المتاح في بيئتنا الشخصية، وعلى القوة الداخلية التي لدينا أو التي نستطيع أن نجدها.

- هل سنستسلم ونظل نجتر الحزن والمرارة؟
- هل هناك معونة متاحة؟
- هل يمكننا السيطرة على حياتنا وإيجاد المساعدة التي نحتاجها؟
- أين نجد القيم التي سوف تساعدنا على التغيير؟

على كل واحد فينا أن يجيب على هذه الأسئلة لمصلحته.

الأصدقاء

رأينا في الفصل السابع أننا يمكن أن نخسر الأصدقاء في نفس الوقت الذي نخسر فيه شريك الحياة، وربما نفقد أطفالنا ومنزلنا. ولكن الأصدقاء الجدد يمكن اكتسابهم دائماً، والأصدقاء

الحقيقيون لا يتخلون عنا. وعلينا ألا نكون عائقاً ونطلب ما هو أكثر من اللازم من وقتهم وطاقتهم، وعلينا كذلك أن نتذكر أن الصديق الحقيقي هو الذي يحبنا بالدرجة الكافية ليكون صادقاً معنا، ويخبرنا بأمانة عن النقطة التي خرجنا من عندها عن الطريق المستقيم وبدأنا نسير في طريق خاطيء.

فإذا كان علينا أن نصادق شخصاً يعاني من الخسارة من أي نوع، علينا أن نتأكد أننا لا نعد بأكثر مما نستطيع أن نقدم، لأننا ينبغي أن نكون ممن يوثق فيهم ويعتمد عليهم. وعلينا أيضاً أن نرسم "حدوداً" ونوضح أننا لا يمكن أن نقدم المساعدة بلا حدود، وأن هناك جوانب في حياتنا تحتاج للوقت والاهتمام. وفي داخل إطار هذه الحدود يمكن تقديم العون والقبول والزمالة والتشجيع، ولكن ليس النصيحة، لأننا إذا قدمناها يمكن أن ينتهي الأمر بنا لأن نتلقى اللوم والمسئولية. فلكي نقدم المساعدة لأصدقائنا الذين تم طلاقهم علينا أن:

- نقبل مشاعرهم ولا نخرجهم منها بأسرع مما يجب ("إنك بكيت بما فيه الكفاية"، والآن فهذا لن يفيدك).
- نشد من أزرهم حتى يقلّ الألم للدرجة التي يستطيعون فيها التحدث عن الأسباب التي أدت للانهيار الزوجي.
- نساعدهم ونعاونهم حتى يستطيعوا السيطرة على مشاعر الألم والبؤس.
- نفهم أننا لا نستطيع أن نصحح أخطاءهم التي ارتكبوها.
- نكون حساسين للحظة التي يكونون فيها على استعداد لنسيان الماضي والتقدم للأمام.
- نساعدهم ونقدم لهم العون لتعلم مهارات جديدة، وتنمية قدراتهم ورسم الخطط، وتقييم موقفهم، والقيام بالمجازفات وهم يقدمون على موقع جديد.
- نساعدهم على بناء ثقتهم بأنفسهم واحترامهم لذواتهم.
- نكون جديرين بالثقة.

القيم

إن القيم تعطينا إحساساً بالهدف، ومن هنا يتكون لدينا الإحساس بالكرامة والقيمة، وهذه تجعلنا نضع ثقتنا في شيء أبعد من حدود اللحظة الحاضرة. إنها تقدم لنا المباديء التي تمكننا من

تأسيس أولويات حياتنا. فإذا عشنا بموجبها، فهي تمكننا من التغيير. إن القيم تأتي من إيماننا الديني أو روحانيتنا، وعقائدنا (مثلاً الاهتمام بالبيئة)، وخلفيتنا العرقية أو الثقافية وتعليمنا، أو ببساطة القيم الإنسانية التي نتشربها في الاستشارة، والعلاج النفسي، والنوادي، والفصول، والتدريبات لتقوية الصدر. وهكذا فالقيم تمضي جنباً إلى جنب مع الانتماء.

فالانتماء هو أحد مفاتيح شفاء الجراح بعد تقلبات الحياة الأليمة، لأننا نكتسب الثقة والعون من مكان ما نستطيع أن نحظي فيه بالقبول لذواتنا- سواء كان ذلك عائلة أو جماعة أو مجتمعاً أو كنيسة. وعن طريق الانتماء يمكن ألا نركز على نفوسنا ومتاعبنا، في نفس الوقت الذي نجد فيه من يحيط بنا ويساعدنا.

إعادة بناء ذواتنا

"استطعت أن أواصل الحياة. لقد تقدمت. لقد تعلمت الكثير عن نفسي".

من الاختبارات المألوفة أثناء الطلاق وفترة الحزن أننا نشعر أن جزءاً جوهرياً في نفوسنا لم يعد موجوداً. فهناك شيء هام فيما يتعلق بإدراكنا لذواتنا قد تعرض للهجوم، وقد نعتقد أنه قد تم تدميره إلى الأبد. ولكي نبدأ في إعادة بناء هذا الجزء الحيوي من ذواتنا علينا أن نتوقف عن أن نصب غضبنا وإحساسنا بالذنب وحزننا على شريك حياتنا السابق، وأن نسيطر على مشاعرنا (هذه عملية الصفح عن الذات وعن الطرف الآخر الذي أوضحناه في الفصل الثاني عشر) وأن نتعلم أن نتعايش مع انفعالاتنا التي قد تثور وتصبح متناقضة. شرح بولبي[(١)] في كتابه الذي تناول فيه موضوع الخسارة، عملية الحزن في أسهل العبارات قائلاً إنها: الزيادة المطردة الدقيقة للمعلومات، وعندما تصبح حقيقة الانهيار الزوجي وحقائق الوضع الجديد جزءاً من أنفسنا وكياننا، يبدأ فينا بالتدريج إحساس بالسيطرة على حياتنا في كل جزئياتها اليومية.

وإذ نبدأ في إعادة البناء لنفهم ذواتنا والطرف الآخر، ولنصفح، فإننا ننتقل إلى المراحل الموصوفة في عملية التحليل النفسي(٢):

من :

- الغضب: أنا على ما يرام- أنت لست على ما يرام".

- الشعور بالذنب: "أنا لست على ما يرام - أنت على ما يرام".

إلى:

- القبول والتسامح: "أنا على ما يرام - أنت على ما يرام".

فنحن- "زوجي السابق وأنا- كلانا على ما يرام، وكلانا مفهومان، وكلانا قد صَفح عنا، مما يعني أني على ما يرام بالدرجة الكافية لإعادة البناء لأجل المستقبل. فالوقت ليس ذا أهمية كبرى لكي نصبح على ما يرام بالدرجة الكافية وننسى الماضي ونتقدم للأمام، بل إن العمل الذي نقوم به بأنفسنا هو المهم. وحتى برغم ذلك، فالتقدم لإعادة بناء ذواتنا ليس بالأمر الهين. قال أحد المشيرين:

"كونك على ما يرام لا يعني أنها مرحلة منتهية، بل يعني أنها مرحلة مستمرة. فهناك دائماً احتمال للانتكاسة"

وعلى طول رحلتنا في الحياة، فإن عملية إعادة البناء أكثر أهمية من الصرح الذي تم بناؤه.

احترام الذات

"إن كل ما تفعله من أشياء، يكون الهدف منه أن تشعر أنك أفضل حالاً".

إن احترام الذات أو عدم احترامها أو موتها على يدي الطرف الآخر ترددت كثيراً على صفحات هذا الكتاب كفكرة رئيسية. إن كل ما يتعلق بالجانب الهام من احترام الذات هو أحد قيود الطبيعة البشرية المزدوجة. فالذين تكون فكرتهم عن قيمتهم الذاتية ضعيفة هم الأكثر احتمالاً أن يختاروا شركاء يتكيفون معهم في اعتقادهم:

"إن ما جذبه لي في المقام الأول أنه كان على استعداد أن يجعلني أن أتشامخ عليه".

إن هؤلاء الناس يختارون دون وعي منهم شركاء يتضح أنهم مسيطرون ومتحكمون، لا يتيحون الفرصة لبناء شخصية شركاء حياتهم، ويكون الفشل النهائي للزواج هو نهاية لكل الضربات الساحقة للقيمة الذاتية لأولئك الذين يعانون من ضعف احترام الذات، والذين يعتزون بهذه الضربات ويعتبرونها كالغنائم.

وخلال مرحلة انتهاء الزواج، فإن الذات هي التي تتعرض للهجوم لدرجة أننا لا نشعر بوجودنا بالمرة، إننا نفقد هويتنا. علينا أن نتأمل فيما قاله هذا المشير:

"إن العلاقة هي التي فشلت وليس أنت".

إن ضعف احترام الذات يمكن أن يتسبب في إنهاء العلاقة أكثر من أي شيء آخر: ونقلل من الاحترام لكي نجعل أنفسنا أكبر. إننا غيورون، وكثيرو المطالب ومحبون للامتلاك لأننا نريد دلائل على المحبة التي نعتقد أننا لا نستحقها. لأن وجودنا لا يستند إلى حقنا في أن نحيا، فإننا نكون سلبيين ونحاول دائماً أن ننظر إلى دواخل نفوسنا، نريد أن نحصل على أكبر قدر من الحب حتى نشعر بكياننا. إن عدم احترام الذات يريد أن يحصل على الحب وليس لديه ما يقدمه. فإذا أردنا أن نعزز إحساسنا بالقيمة، ذلك الإحساس المنهار أو غير الموجود (لنثبت أننا على ما يرام) بعلاقة أخرى سريعاً بعد الانفصال أو الطلاق، فمن غير المحتمل أن نخلق أو ننمي علاقة ناضجة. وعلى الرغم من ذلك، فبدون وجود شخص آخر ليعزز إحساسنا بالذات، فإننا سنظل في حمأة اليأس والسلبية:

"لقد امتلكت عليّ مشاعر، ولكنها ببساطة لم تكن مشاعر الود. كان هدفها الرئيسي... بناء احترام الذات، الذي تأثر تأثيراً سلبياً بخسارة زوجي الذي فقدته، واتضح أنه لم يذهب لامرأة واحدة فحسب بل لامرأتين. فبدأت أحب نفسي مرة أخرى، لأنه كشخص صغير في السن وجذاب، كان يبدو أنه يحبني وظل يردد هذا القول. وبعد رحيله بشهرين لازلت أشعر أني بخير. ولكني لم أكن أدرك أن استعادة احترامي لذاتي كان، من ناحية، مبنياً على ما كان يمنحه هو لي، وعندما اكتشفت أنه لم يعد يريدني كمحبوبته، عانيت بشدة من ضعف احترام الذات من جديد".

الأشياء السبعة المميتة

إذا أردنا بإخلاص أن نطور ذواتنا، فعلينا أن نضع أمام أعيننا هذه الأشياء حتى نستأصلها من حياتنا.

- "دائماً يحدث هكذا"- نحن نرى حادثاً سلبياً واحداً كجزء من سلسلة غير منتهية الحلقات من الفشل.

- "إذا صدق إحساسي، فهذا حقيقي"- عندما نتجاهل الحقائق، فإننا نخمن أشياء تتعلق برد فعل شخص آخر نحونا.

- "يا ليتني ما فعلت هذا / ما قلت هذا"- نشعر بمسئوليتنا عن حدوث مشكلة ما- حتى وإن كانت ناجمة عن أسباب كثيرة معقّدة- وإذ نحس بالذنب، فإننا نردد حوارنا الداخلي مستخدمين كلمات مثل "كان يجب..." و "كان ينبغي...".

- "لا فائدة" - لو أن شيئاً واحداً لم يأت بنتيجة في علاقة ما أو عمل نؤديه، نظل نفكر في هذا الشيء ونتجاهل العناصر الإيجابية.

- "هذا شيء لا قيمة له"- إننا نقلل من نجاحاتنا ونقلل من شأن ما هو إيجابي.

- "يجب أن أكون كاملاً"- إننا نتطلب تحقيق إنجاز خارق للعادة من أنفسنا في العلاقات والعمل. أي شيء أقل من ذلك نعتبره تافهاً.

- "إني لست ذكياً/ جذاباً/ حسناً- إننا نحول اختباراً سيئاً واحداً إلى حقيقة شاملة تدمر كفاءتنا، وتشل حركتنا، وتعوقنا عن القيام بأي مبادرة.

لكي نبدأ في الحياة من جديد، لوحدنا أو مع شريك جديد، علينا أن نكون أولاً على سجيتنا ونؤمن أن نفوسنا خيِّرة. وأولئك الذين اعترفوا الآن أن تقديرهم لذواتهم لم يكن قوياً في يوم من الأيام، وقلبوا صفحات الماضي ليكتشفوا السبب، فالعلاج النفسي أو المشورة المتخصصة مطلوبة لتحقيق بعض الإحساس بقيمة الذات. وبالنسبة للآخرين، الذين اهتزت قيمتهم في عيني أنفسهم بشدة بسبب الإحساس بالذنب والفشل والخيانة أو الهجر، فمن الممكن التغلب على هذه المشكلة بمساعدة الأصدقاء الطيبين. ولكن لا بديل عن مسايرة الحياة والعمل والوجود اليومي. فعملنا يعطينا إحساساً بأننا مطلوبون وذوو قيمة، ومهاراتنا كآباء- حتى وإن لم نستطع دائماً أن نرى ذلك- تعطينا سبباً للزهو والفخر بإنجازاتنا. هناك مجلات كثيرة تتناول موضوع كيف تساعد نفسك وهي تشير علينا بأن الالتجاء إلى الفصول المسائية، وميكانيكا السيارات والمصحة المسائية والتدريب على رفع الأثقال هو الجواب- إلا أن هذه الأشياء ليست بذات قيمة في حد ذاتها، فالاتجاه الذي يدفعنا للتدريب على هذه الأشياء هو نصف المعركة، وسوف تضاف المنافسة الجديدة إلى قيمتنا في عيون أنفسنا.

الخطاب التالي كتبه أحد الذين تمت مقابلتهم، وَقد ساهم في كتابة هذا الكتاب (تم إدخال تعديل على بعض التفاصيل):

مما يسعدك أن تعرف أنه في خلال شهر من الحديث معك نجحت في الحصول على وظيفة مساعد في دار للنشر. وعلى الرغم أني لم أكن أخطط للعمل كل الوقت، فإني أجد أن هذه الوظيفة مثيرة وتعليمية. إن البيئة الجديدة حافزة لي من أوجه عديدة، فأنا منبهر بالحياة المكتبية والحياة الجامعية. إني أسعد بكثير مما كنت عندما رأيتك، وأعتقد أن جزءاً هاماً من الإبراء العاطفي أن يتم قبولي حسب وضعي الجديد -على سبيل المثال- أعزب في منتصف العمر ويتم

الترحيب بي كشخص ذي قيمة".

الصحة

إن العقل والجسم جزءان من نفس الكيان، البشري. فإذا شعرنا بالتحسن في جزء سوف نشعر بالتحسن في كياننا ككل، تساعدنا الكفاءة الجسمية حقاً في الانطلاق. كما أن تقييمنا لأنفسنا جيداً يتضمن أن نأكل أطعمة مغذية وأن نطبخ وجبات لذيذة، وأن نحصل على نوم كاف وأن نعتني بأجسامنا. إنها خطوة هامة نحو احترام الذات.

ورأينا من الإحصائيات أن أطراف الطلاق (وخاصة الرجال) يدمنون الشراب ويدخنون أكثر من نظرائهم المتزوجين. وبالمثل، هناك اعتماد كبير على مضادات الاكتئاب، قد استمر أغلبية الذين تم استجوابهم في الأبحاث في تعاطي تلك الأنواع من الأدوية لمدة معينة قد تصل أحياناً لعدة سنوات. وفي بعض الحالات، فإن العقاقير يمكن أن ترجيء عملية الحزن لمدة معينة، على الرغم من أنها قد تقلل من الألم. قال أحد المشيرين الذين يعملون مع العديد من المطلقين والمنفصلين:

"إن عدداً كبيراً من العملاء يتناولون العقاقير: ويميل الأطباء لإعطاء الأدوية المضادة للاكتئاب للمرضى من المطلقين، ولكن هذا يؤثر بالفعل على العمل الذي يقومون به بأنفسهم، بمساعدة أو بعدم مساعدة مستشار. فهذه العقاقير تبطيء من ردود أفعالهم على كل شيء، وتمنعهم من السيطرة على انفعالاتهم. إني أجد أن هناك تنافراً في الوظائف التي تقوم بها أجسادهم، وأنا لا أستطيع أن أرى نفوسهم على حقيقتها. إن هذا شيء شائع".

علينا أن نتعلم الإجابة على هذه الأسئلة:

- ما هي جوانب حياتي التي بحاجة إلى تصحيح للمسار؟
- ما الذي يمنعني من الاستفادة القصوى من كل يوم في حياتي؟
- ما هو الشيء الناقص حتى أشعر بالسعادة؟

إن الإجابة ليس "شخصاً يحبني" ولا شيئاً خارج نفوسنا.

قال أحد المشيرين:

"انظر دائماً إلى الخلف لترى ما أنجزته- بدلاً من الأنين تحت وطأة المطلوب منك عمله".

عندما نستطيع أن نعيش اللحظة الحالية بأقصى طاقتنا، دون النظر للخلف ونحن نردد كلمة "لو" السلبية، ولا النظر للأمام بخوف، فإننا نصبح الأشخاص الذين نعيش استناداً لحقّنا الشخصي في الحياة، ونحن على دراية بماهيتنا ومهمتنا.

"ظللت لمدة أربع سنوات دون أن أفتح كتاباً، وقد مرت عليّ أوقات يغلب عليها التعب الشديد. كنت وحيدة، خاصة عندما ماتت أمي. ولكن كان هدفي الرئيسي أن أمضي في طريقي للأمام. وبعد هذه الفترة من العزلة، غنمت بالشيء الكثير- لقد وسّعت من مجال إمكانياتي في حياتي، واكتشفت إمكانيات ما كنت أظن أني أمتلكها. واكتسبت أيضاً الثقة والإحساس بالأمان".

(أم لأربعة أطفال بعد طلاقها)

الوحدة

"لقد أصبحت أقوى شخصية منذ أن عشت بمفردي. أعتقد أني كنت أعيش كظل له".

إن الحرية التي قد نشتاق إليها كمتزوجين، يمكن أن تصبح شيئاً لا نستطيع أو لا نعرف كيف نستغله لصالحنا، وعلى الرغم أنه شيء ذو قيمة كبرى إلا أنه يمكن أن يصبح مصدراً للألم. إننا يمكن أن نختبر الملل والحزن لأننا لا نتشارك في تجاربنا ومشاعرنا على مستوى الأسرة، ونواجه صعوبة في حل مشاكلنا العملية أو عند اتخاذ قرارات كبرى لوحدنا دون أن يكون هناك شخص نستند عليه أو شخص يهيىء لنا حياة اجتماعية مشبعة. فأيام الآحاد والعطلات الرسمية، وعيد الميلاد بنوع خاص يمكن أن يكون يوماً تعساً. ونحن نشعر بالنقص أو بأننا مهمشون.

ونحن نميل لتجاهل أن نفس هذه الحرية تقدم لنا الكثير من المزايا، ونواحي الترف- كأن نروح ونغدو كما يحلو لنا، أو نأكل على هوانا، أو نشاهد التلفزيون في أي وقت نشاء، أو نطلق لحيتنا لعدد من الأيام، أو نخرج لوحدنا ونقابل من نريد في أي وقت نريد. وبابتعادنا عن توتر العلاقة فإن احترامنا لذاتنا يمكن أن ينمو طبيعياً، وكذلك ثقتنا في أنفسنا.

إن الوحدة تتطلب مهارات مختلفة عن تلك التي نحتاجها عندما نكون في عائلة أو عندما نعيش كزوجين. وهذه المهارات يمكن أن نتعلمها أو نستوعبها، والدليل على ذلك أن عدداً كثيراً من الذين يعيشون بمفردهم كالمنفصلين أو ممن فقدوا الزواج أو المطلقين، يعيشون حياة سعيدة مشبعة. والذين تكيفوا مع الوحدة، سواء كانت مؤقتة أو دائمة، يستطيعون أن يستمتعوا

بحياتهم استمتاعاً تاماً، بدلاً من البحث عن شريك يخلصهم من سجن الوحدة. إن لهم اهتمامات عديدة، ولهم العديد من الأصدقاء، وهم نشطون في وضع برامج لأمسياتهم، وعطلاتهم الأسبوعية والرسمية- كما أنهم يستمتعون بقضاء الوقت لوحدهم.

وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو صعباً في خضم آلام الوحدة للمرة الأولى في حياتهم، إلا أنه علينا أن نتذكر أننا نستطيع أن نعمل جميعاً لسعادتنا اعتماداً على أنفسنا وليس على أي شخص آخر. إن الآخرين- كالأصدقاء والزملاء، الحبيب أو الزوج- قد يضيفون إلى سعادتنا أو ينقصون منها، ولكننا مسئولون عنها في المقام الأول.

الطرف الذي يعيش بمفرده

أظهرت الدراسات التي قامت للمقارنة بين أطفال البيوت المنهارة، وأطفال البيوت المتماسكة أن أطفال الوالدين المطلقين هم أكثر اشتراكاً في جرائم الأحداث، كما أنهم يُستبعدون من المدارس بأعداد كبيرة، كما أن نتائج امتحاناتهم أسوأ من نظرائهم من العائلات التي تجمع الأب والأم معاً. وفيما بعد فإنهم يميلون لممارسة الجنس بنشاط في سن مبكرة مع حدوث حالات حمل أكثر في سن صغيرة. وهم يتزوجون ويطلقون في سن مبكرة عن زملائهم وبصورة متكررة. إن هذه الحالات العائلية تنتج دورات حزينة من الحرمان العاطفي يمكن أن تدوم لعدة أجيال:

"سوف يستمر ذلك حتى أموت. ومن المرجع أن يستمر ذلك حتى يموت أبنائي لأن تلك الحالة تتخذ صفة الدورية".

فأن تصبح والداً تعيش لوحدك، فهذا يضاعف من المهام والمطالب الملحة الملقاة على عاتق الوالدين. أن تصبح والداً يعيش بمفرده بين يوم وليلة، فهذا يتطلب مصدراً لا ينضب من القوة، وقدراً كبيراً من الحب الزائد للأطفال المهمومين والمرتبكين والذين يشعرون بوقع الصدمة، في الوقت الذي يكون فيه من الصعب عليك مواصلة الحياة بمفردك، وبعد ذلك تكون واقفاً تحت ضغط متزايد للتعامل مع كل شيء بصورة أفضل، حتى تثبت أن المشاكل لا يمكن أن تنسب إليك لكونك والداً مطلقاً يعيش بمفرده.

إن كل طفل بحاجة للحب والشعور بالأمن، ولكنه بحاجة أيضاً للنظام ولمعرفة أن هناك خطوطاً حمراء لا يصح أن يتجاوزها، وعندما تكون أحاسيسنا فيما يتعلق بأنفسنا عند مستوى منخفض، وعندما نشعر بالغضب والتمزق يكون من الصعب أن نساعد الأطفال عندما يكونون في مسيس الحاجة إلينا. وكلما كانت فكرتنا عن أنفسنا جيدة، كانت علاقتنا بأطفالنا متميزة كذلك.

لابد أن نجتاز أياماً عصيبة عندما نواجه أطفالنا بروح السلبية والألم واليأس. ويفيدنا كثيراً أن نعترف أمامهم بذلك ونعتذر عنه، مما يعني أننا لسنا فاشلين، وأننا لا نحمّلهم بمشاكل الكبار لمجرد أن نقول إننا نأسف لذلك، ثم نذكر السبب: ضغط العمل، أو فاتورة كبيرة غير متوقعة حان ميعاد سدادها على سبيل المثال. ومع ذلك لا يصح بأي حال من الأحوال أن نجرهم ليكونوا طرفاً في أي شجار بيننا وبين أزواجنا السابقين.

وهنا يجب أن تأخذ الوساطة(٤) دورها، لأنه عن طريقها يمكن مساعدة الوالدين اللذين تم طلاقهما للاتفاق على حد أدنى من المرارة والضغينة بخصوص الموضوعات المتعلقة بالأطفال. وإذا كان هذا ممكناً يمكن أن يتفقا على طريقة موحدة لرعاية أطفالهما، حتى يكون هناك أقل قدر من الاختلاف بشأن نظام تربية الأطفال- كميعاد النوم، ومصروف الجيب، وعدد ساعات مشاهدة التلفزيون حتى لا تحدث معارضة بين الوالدين على تلك الأمور.

ومهما بلغت درجة استيائنا، علينا أن نفهم أن أطفالنا يجتازون ظرفاً عصيباً، يفقدون فيه أحد الوالدين، وأن عليهم التعود على رؤية واحد فقط من الوالدين، أو يروننا مع شريك حياة جديد. إنهم سوف يفتقدون الإحساس بالأمان، وعلينا أن نخصص وقتاً للاستماع إليهم والاستجابة لحاجتهم وعواطفهم. وإن كان ممكناً، فعندما يكبرون بما فيه الكفاية، يمكننا أن نمنحهم قدراً من السلطة بجعلهم طرفاً في عمليات اتخاذ القرار الخاص بالبيت، ومع ذلك فعلينا أن نتأكد أنهم لايزالون يفهمون أننا نمسك بمقاليد الأمور.

ويتعلق الأطفال غالباً بالتصور الخيالي بأنه يمكن إعادة المياه لمجاريها بشأن العلاقة المنهارة بين والديهما، وهذه الفكرة -جنباً إلى جنب مع فترة الفوران العاطفي التي يجتازونها- قد تجعلهم يخلقون مصاعب لا حصر لها في وجه أي علاقة جديدة يمكن لوالديهما أن يقيمانها. يحذر جاك دومنيان بالقول:

"إن الأطفال مشهورون بخلق نوع من الجحيم أمام الزيجات الثانية لوالديهم، إنهم عامل فعال في إفشال هذه الزيجات".

رؤية شريك الحياة السابق

"إني أراه بالفعل. ولا أعرف إن كان يجب عليّ أن أفعل ذلك أم لا. رأيته في يوم العطلة. وأتحدث إليه عبر الهاتف. إنه يريد أن يقدم المساعدة. إني لم أعد أرى نفسي شريكة له".

أحياناً نضطر أن نرى شريكنا السابق لأننا نعيش في نفس البلدة، أو عندما يأتي ليأخذ الأطفال أو لأي سبب آخر. ونضطر أحياناً أن نرى الشريك الذي لازلنا نتوق أن ننتمي إليه مع إنسان آخر. إن جراح الرفض وألم الخيانة والشعور بالذنب والفشل والانفصال والطلاق تنكأ وتنزف على الدوام.

وأحياناً، إذا كانت الآمال لاتزال تساورنا بأن المصالحة ممكنة في مرحلة "المساومة" الحزينة، فإننا نطلب أن نصادق الطرف الذي شاركناه الفراش والذي هو والد لأطفالنا، وليس من باب المستحيلات أن تتحول العلاقة التي كانت ذات مرة حميمة تتسم بالود والحب إلى صداقة، ولكن ذلك يتوقف عما إذا كنا قد تألمنا كثيراً لانهيار العلاقة ورثيناها، وإن كنا قد عقدنا صلحاً مع نفوسنا وصفحنا عن الطرف الآخر أم لا.

فإذا حاولنا أن نحول العلاقة الزوجية إلى علاقة صداقة بأسرع من اللازم، فسوف نجد أنفسنا ننزلق إلى الأنماط القديمة في الاتصال والتي جلبت انهيار العلاقة... فيستحسن أن نوظف طاقاتنا في إصلاح ذواتنا واكتشاف أصدقاء جدد.

وقد ينتابنا من آن لآخر رغبة عارمة للاتصال بشريك الحياة السابق، لنحاول مرة أخرى إحياء ما مات وانتهى. وعلينا أن نفهم ونقبل هذه الرغبة دون أن نستسلم لها بالضرورة، وربما نطلب من صديق حميم أو فرد من أفراد العائلة أو مشير أن يساعدنا في الاستمرار في عملية الحداد. إن ذلك يتطلب قوة الإرادة ووضوح الهدف، ولكن كل شيء يصبح سهلاً مع التدريب.

هناك بالطبع أزواج يتزوجون ثانية. فإذا كان ذلك نتيجة لفهم أعمق لأنفسهم ولشركاء حياتهم واحتياجاتهم- وليس بدافع الاعتياد- ستكون فرصة أكبر للنجاح في الجولة القادمة:

"تزوجنا ثانية بعد طلاقنا لأنها أرادت طفلاً آخر واعتقدنا أن زواجنا ثانية خير وسيلة لذلك. ولكن زواجنا الثاني كان محكوماً عليه بالفشل لأننا لم نكن قد ناقشنا أسباب انهيار الزواج الأول. لقد فجعت عندما أصيب الزواج الثاني بالفشل النهائي. وكل ما قالته لي "إني لم أعد أحبك وأريدك أن تذهب"[٥].

الزواج

من البديهي أن نقول أننا في أحيان كثيرة نندفع نحو علاقة جديدة دون أن نتحقق من أسباب فشل العلاقة الأولى، وأن ذلك يمكن أن يؤدي لنفس الأنماط والعادات السلوكية والمشاكل التي

حدثت من قبل. وكثيراً ما يقال إن ذلك متكرر الحدوث، وإنه يقدم إجابة شبه كاملة عن سبب الانهيارات السريعة للعديد من الزيجات الثانية. وإذا كنا قد تورطنا بالفعل في علاقة جديدة عندما حدث الانفصال والطلاق، فمن المرجح أن هناك قدراً كبيراً من الإنكار لدورنا فيما يتعلق بأسباب انهيار الزواج، والذي سوف يكون له بالتأكيد مضاعفات على الشركة الزوجية الجديدة.

إن عدداً كبيراً من الناس لا يستطيعون قضاء الوقت بمفردهم، وهم يهجرون العلاقة الزوجية عندما أنهم يعرفون أن هناك علاقة جديدة يمكن أن يذهبوا إليها. أو لمجرد أنهم بحثوا عن شريك جديد على الفور. وفي كلتا الحالتين لا يتوفر لهم وقت للتفكير في مشاكل العلاقة السابقة والحزن على انهيارها مما يعد أمراً ضرورياً عندما ينتهي جزء هام من حياتنا.

فإذا كنا نبحث، بوعي أو بدون وعي منا، عن شخص ينقذنا من وحدتنا، ويعزز من كبريائنا الشخصي ويدعم من صورتنا المهزوزة، فلن نكون على سجيتنا، ولن نمثل ذواتنا الحقيقية، ولكننا سنصبح مخلوقات مستعدة للمساومة على قيمتها الذاتية لكي نحصل على الحب. احذر فالتعبير "أنا بحاجة إليك" لا تعني "أنا أحبك"، فليس هناك طريق أقل احتمالاً من ذلك الطريق لتكوين علاقة محبة دائمة بين طريقين متساويين. ولكن في نفس الوقت، لا يصح أن نحمي أنفسنا من عزلة الدفء والثقة في مقابل احتمال الأذى واليأس.

وخلال وقت العزلة عندما نكون بلا حبيب أو شريك، علينا أن نحصل على احتياجاتنا بطرق أخرى، أو نحصل عليها بأنفسنا. وإذا بحثنا عن شريك جديد لإشباع جوعنا العاطفي، فإننا بذلك نضع مثلاً مستحيلة التحقيق، وستكون خيبة أملنا شديدة الوطأة. فإننا سوف لن نكتفي بحب شخص آخر لنا حتى نحب أنفسنا، ولكي نفعل ذلك علينا أن نعرف أنفسنا وأنماط علاقاتنا، وما نحتاجه ونأمله من وراء العلاقة:

"أعتقد أنني تطورت بدرجة كبيرة شخصياً. لقد تعلمت أشياء كثيرة عن نفسي وعن العلاقات. فاختبار هذه الدرجة من الألم جعلني أقوى كفرد. وعلى أي حال فأنا مسرور بما حدث ذلك لأني تعلمت أشياء عن نفسي ما كنت لأعرفها لولا ذلك، وتعلمت كثيراً عن الزواج. وإني أرى نفسي الآن كزوج أفضل، وأنا على وعي أكثر بما أفعله. إني أكثر استماعاً. من الصعب تغير الأنماط السلوكية القديمة، ولكني أعتقد أني أغيرّها".

إن مستقبلنا أمامنا لكي نشيده، ولكننا نفعل ذلك بأن نعيش في الحاضر، كل يوم بما يجلبه لنا وبما يمكن أن نقدمه. وعندما نفعل ذلك فقد نختار أو لا نختار أن نشرك معنا أحداً في هذا المستقبل.

1. John Bowlby: *Attachment and Loss Volume 1: Attachment*, *Attachment and Loss Volume 2: Separation: Anger and Anxiety*, *Attachment and Loss: Volume 3: Loss: Sadness and Depression*, Penguin Books, © The Tavistock Institute of Human Relations, 1980.
2. *I'm OK—You're OK*, Thomas A. Harris M.D., © Thomas Harris M.D., 1967, 1968, 1969, published by Arrow Books in 1995.
3. Formulated by Dr Aaron Beck, one of the founders of cognitive therapy in the 1960s at the University of Pennsylvania.
4. See Appendix 1 on the Family Law Act 1996 and mediation.
5. 'Can't live with you—or without you' by Toby Harnden, *Daily Telegraph*, 17 November 1994.

الخاتمة

هل يجب أن يقام احتفال طقسي للطلاق

"..... قوتي في الضعف تكمل.. لأني حينما أنا ضعيف فحينئذ أنا قوي" (٢كو ١٢:٩، ١٠).

ليس الغرض من هذا الكتاب تقديم وصفات للحيلولة دون انهيار الزواج. فالعلماء سوف يتبنّون استعدادات أفضل للحفاظ على الزواج، فيقدمون معلومات كافية لكيفية الحوار، ويعملون الاستفتاءات التي تحوى أسئلة متعددة الاختيارات لكي يقوم الكمبيوتر بتحليلها لتحديد مدى تناسب الشريكان كل منهما الآخر أم لا، ويقدمون المساعدة في المراحل الحرجة من العلاقة الزوجية، كميلاد أول طفل، والوصول لسن المدرسة، والمراهقة، وفترة مغادرة الأطفال للمنزل، وسن التقاعد . وقد قررت الدولة في محاولتها لوقف نزيف المبالغ التي تُنفق سنوياً كتكاليف للطلاق، قررت أن تنفق نصف مليون جنيه في عام ١٩٩٧ على الاستعدادات للزواج، والمشورة بالتليفون، ومراكز حل المشكلات، وخطوط تقديم الدعم للزواج.

من السذاجة أن نعتقد، أنه على المدى القصير، أن أياً من هذه الإجراءات سوف يؤدي إلى الإقلال من معدل حالات الطلاق. أو الانفصال في حالة عدم السماح بالطلاق فالمجتمع في نهاية الألفية الثانية للميلاد قد وصل إلى شوط بعيد بحيث لم تعد المساعدة الفورية تجدي معه شيئاً وأن الأمر يتطلب عدة أجيال لإزالة آثار الدمار الذي لحق بالزواج. وربما يصبح الزواج المثالي المستقر القائم على الزواج بامرأة واحدة طول العمر من الأمور المتعذرة. وأن النظم الخاطئة في العلاقات تستمد جذورها من مراحل الطفولة المبكرة، ويتم تعلمها في الصغر، وأطفال اليوم- والجيل الذي يليه سوف لا يجدون القدرة والمثل الذي يؤسسون عليه زواجهم. لا يمكن لكل الزيجات أن تصمد، لأن جراحنا أحياناً تكون غائرة، وقدرتنا على الحب أصبحت محدودة جداً، وتوقعاتنا عالية، والضغوط التي نتعرض لها ساحقة.

إن الطلاق لا مفر منه في بعض الحالات، وقد حاول هذا الكتاب جاهداً أن يتعامل مع هذه

الحقيقة.

وإذ نأخذ في حسباننا حقيقة الطلاق التي لا مهرب منها، فالهدف هو وضع ضوابط لنتائجه في محاولة للتقليل من مشاعر العزلة والانطواء داخل الألم لمن يمرون في هذه التجربة، ولمساعدة أولئك الذين أصبحوا على وشك البدء فيه لمساعدتهم مساعدة فعالة دون إصدار الأحكام وكلمات التقريع واللوم.

وخلال المراحل النهائية في كتابة هذا الكتاب، وردت الأنباء عن موت ديانا، أميرة ويلز. وقد أعقب ذلك انفعال جماعي لعاطفة جياشة سادت كل أوساط المجتمع، مما يظهر كيف أن مجتمعنا قد أصبح يشعر بالجراح والاستياء. وتعبِّر الصور الإعلامية العديدة وهي تظهرها وهي تعتني بالمرضى والمكسورين والمائتين عن حاجة كل منا لكي يُحب، دون إدانة أو توبيخ. ومن أهداف هذا الكتاب أن نوضح بالضبط الآثار المدمرة للطلاق التي تمس الفرد، ونطلب من أولئك المحيطين بالمطلقين أن يظهروا التفاهم والعطف.

لقد حاول الكتاب، قبل كل شيء، أن يقدم صورة واقعية معاصرة، ويتجنب أن يكون مبتذلاً وسطحياً، لأننا نكتب عن المأساة البشرية، والسجن المؤبد الذي هو الطلاق. ولكن الحياة تعني الانطلاق وإتاحة الفرص وليس موت الأمل، ولهذا السبب فالقسم الأخير من هذا الكتاب قد خُصص للإمكانيات الأكثر إيجابية، والتي يمكن أن تنفتح أمامنا عن طريق الطلاق: معرفة ودراسة الذات، وتغيير الأنماط السلوكية القديمة، وتزايد الاستقلالية والإنجاز. ولكن عدداً كبيراً من الذين اجتازوا ألم الطلاق تكبلهم أغلال الإحساس بالمرارة وعدم الثقة في النفس والتشاؤم.

إن الإحساس السلبي الغامر لدى العديد منهم -أنهم كانوا يفضلون موت الطرف الآخر، وأن الموت كان يمكن أن يكون أكثر سهولة في التعامل معه- يمكن أن يأخذ اتجاهاً آخر. إن الأمل الذي يتواجد عندما يكون الطرف الآخر على قيد الحياة لا يعني عودة الطرفين لبعضهما، واستئناف علاقة لا تبشر باتفاق، بل إنهاء مهمة معلقة، وتفهم المشاكل وأنماط السلوك، والصفح عن الأخطاء، وتأسيس طريقة للاتصال (وحتى وإن كانت من على بعد) تحفظ ماء وجه كلا الطرفين، عن طريق إبداء مشاعر التكريم والإحساس بالقيمة، وتقدم لكل طفل كثمرة لهذا الزواج نموذجاً مشرفاً وحضارياً وأخلاقياً، نموذجاً من العمل لحل المشكلات الصعبة، وهذا من الأمانة والتصالح بين الطرفين.

عندما يحدث الطلاق فنحن بحاجة لنهاية تجعل الأفراد يشعرون بقدرتهم على التحكم في

الأمور والقدرة على مواجهة المواقف. فكثيراً ما يحدث أن الذين يمرون بتجربة الطلاق قد مروا بالفعل في تجارب الحياة الصعبة، وينقصهم الإحساس بالقيمة الذاتية. إن النهاية الجيدة لعلاقة سيئة تسمح لنا بأن نرى أن هناك طريقاً آخر وأنه حتى هذه الكارثة يمكن أن نجد لها علاجاً.

وهكذا تم التوصل إلى الاستنتاج من خلال البحث والكتابة أن الطريقة التي يتم بها إنهاء الزواج سوف يكون لها مردود طويل الأمد على كل الأطراف المعنية، وخاصةً طرفي الزواج السابقين وأطفالهما. وما أن يتم اتخاذ قرار الطلاق، لأي سبب مهما كان، فالمهم هو كيفية حدوثه وسبب حدوثه.

ولن يصبح في الإمكان دائماً، في وسط الاستياء أو الخيانة أن تبدأ نقاشاً عن انهيار العلاقة قبل الانفصال، أو أن نعترف بالمشاكل المتسببة عن التبعية (العاطفية والمالية)، وليس من المحتمل بالنسبة لنا أن نتوصل لأي نوع من الاتفاق بأنفسنا، أو أن نقر بمشاعر الآخر، تلك المشاعر المنطوية على الغضب واليأس والخوف والارتباك التي تفقدنا الرؤية. وبسبب ضعفنا البشري وهشاشته، فإننا جميعاً نجد صعوبة إلى حد ما في مواجهة النهايات، وسوف نبدي مقاومة لأي شيء يجبرنا أن نفعل ذلك بأي طريقة منظمة ورسمية.

إن الوساطة، على الرغم من أن هذه ليست إحدى أهدافها الرئيسية، يمكن أن تقدم نهاية رسمية (وفقاً للمراسم الشرعية) تتضمن (كما في فترة الخطوبة) لقاءات، واتصالات وحوارات واتفاقات والتزامات بأفعال مستقبلية. وكما يحدث في كل الأشياء، فعملية الوساطة ذات أهمية كبرى، وفي هذه الحالة يمكن أن تسبق الصفح الذي هو العلامة الحقيقية على أن الطرفين كانا يحبان كل منهما الآخر ثم انهار الزواج ثم بدآ عملية النمو من جديد.

لاحظنا في عدة نقاط في هذا الكتاب أن الطلاق يعوزه أي طقس رسمي ليكون علامة بارزة على تغيير وانتقال في المركز. فالبشر بحاجة لطقوس انتقال لتميز النهايات والبدايات ولعبور مراحل حرجة في حياتهم. فمنذ زمن ليس ببعيد (وحتى الآن عند بعض الناس) كانت الديانة تقدم طقوساً "للميلاد والزواج والوفاة والمعمودية أو الختان، وإقامة صلاة شكر للنساء بعد ميلاد الأطفال، والدخول إلى عالم الكبار عند المراهقة (التثبيت)، واحتفالات الزواج وبالطبع الجنازات بعد الموت.

إن هدف هذه الاحتفالات لم يكن فقط مجرد علامة على الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى بالنسبة للأفراد المعنيين، ولكن أيضاً لتقديم إعلان رسمي بالحدث. وهذه الطقوس كانت تدعم

النظام الاجتماعي، وتعلن تقليد منصب معين لهؤلاء الناس من قبل المجتمع، ومساهمة هؤلاء الناس لخدمة النظام الاجتماعي في مقابل ذلك. إن تحويل المجتمع إلى نظام دنيوي يتم عن طريق استئصال هذه الطقوس أو التقليل منها إلى الحد الأدنى، وبفقد هذه الطقوس فإننا فقدنا الكثير الذي كان يعطي معنى لظروف الانتقال هذه، مما كان يساعد في الإقلال من التوتر في أوقات التقلبات العاطفية والسيكولوجية والعملية. وتجدر ملاحظة أن هذه الطقوس كانت تشتمل في أغلب الأوقات على رموز مشتركة غير لفظية (الماء، والزيت، والخواتم، والدفن).

في الطلاق، الذي يعتبر خرقاً فوضوياً للنظام الاجتماعي غير المخطط له، لا توجد مثل هذه الطقوس، اللهم إلا احتمال الظهور في محكمة. لا يوجد انفصال رمزي عن المركز القديم أو تكيف مع الجديد. وإحدى النتائج المبدئية لهذا النقص أننا احتفظنا بفكرة "الفشل" عندما ينتهي الزواج بدلاً من أن نراه بصورة أكثر إيجابية باعتباره "تغييراً".

في الفصل العاشر ذكرنا أن الكنيسة المصلحة المتحدة لديها خدمة للتحلل من العهود، يتم فيها التعبير عن الحزن والندم، قبل أن يتخذ الطرفان خطوة للزواج ثانية في كنيسة بعد الطلاق. ومن الواضح أنه ليس من الممكن أو المرغوب فيه فرض أي نموذج معين، أو برنامج ديني على كل الأزواج الذين افترقوا عن بعضهم. ومع ذلك يبدو أن إجراءات الطلاق الجديدة وفقاً لقانون العائلة سنة ١٩٩٦(٢) بما فيها من إتاحة الفرص للزوج والزوجة للمقابلة في بيئة آمنة، لا تهديد فيها مع وسيط محايد لإيجاد بدائل، والاتفاق عليها لأجل عمل ترتيبات الطلاق العملية، يمكن أن تقدم نموذجاً لنوع من الطلاق الرسمي. فالزوجان، بعد أن يتم الاستماع إلى مشاعرهما وبالتالي إقرارها، وبعد التفكير في حلول عملية، يمكن -قبل إعلان الطلاق نهائياً- أن يكون بينهما اجتماع نهائي مع الوسيط، يكون بمثابة حفلة وداع، وإذا رغبا في ذلك يمكنهما أن يعيدا (الدبلتين) كل إلى الآخر واللتان تم تبادلهما عند الزواج، أو أي هدية أخرى تم تقديمها كقيمة رمزية أثناء العلاقة الزوجية.

إن هذا الاحتفال المبسط يضفي صبغة رسمية على الحزن والأسف، ويتيح للطرفين السابقين أن يحزنا ويتأسفا بقدر ما يمكنهما دون أن ينغمسا في السباب والمهاترات والمرارة. إنه يعطي للطرف "الخاسر" إحساساً بالمساواة والكرامة، ويمنع الطرف "الهاجر" من أن ينكر حقيقة انهيار الزواج، ويقدم لهما فرصة للتعبير عن الأسف على ما آلت إليه الأمور. ويمكن لكليهما أن يخرجا بانطباع يشعرهما أنهما قد أكملا شيئاً كان ناقصاً وتبادلا مشاعرهما، وأن هناك إمكانية لبداية جديدة مع طريقة حياة جديدة بدلاً من الموقف الجامد الذي يتسم بالقسوة عند استلام ورقة الطلاق.

صحيح أن هذا الاحتفال لن ينزع مرارة الحقيقة، وليس هو ببساطة نوعاً من الحد من آثار الضرر العاطفي، ولكنه يساعدنا على تحريرنا حتى نكون على سجيتنا، لنقدم على وقت التحول قبل أن "نقوم بدور نبدأ في القيام بدورنا ولكن بطريقة مختلفة" كما يقول ڤان چينيب Van Gennep.

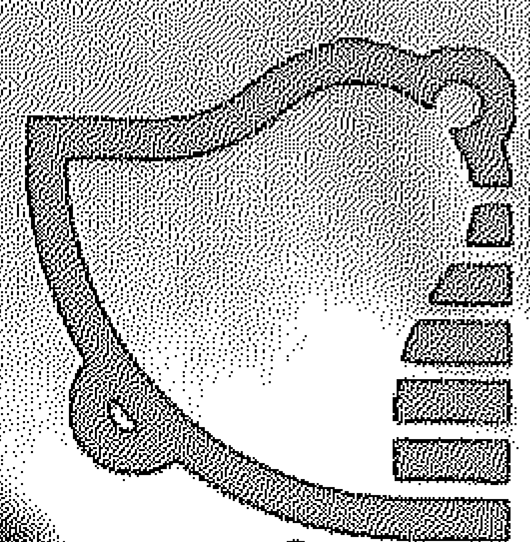
1. 2 Corinthians chapter 12 verses 9 and 10.
2. See Appendix 1 on the 1996 Family Law Act.
3. Arnold van Gennep, *Les Rites de Passage (The Rites of Passage)*, E. Nourry, Paris, 1907, and Routledge and Kegan Paul, London.

يلحق الطلاق ألماً شديداً بكل المتورطين فيه، وهذا الألم لا يلتفت إليه أحد ليمنح رعاية وسنداً لمن اجتازوا خبرة الطلاق، فالتركيز يكون فقط على الإجراءات القانونية والمسائل المالية، إلا أن تفهم الألم النفسى لا يلقى الأهمية الكافية.

فى هذا الكتاب تسلط مارى كيرك، المتخصصة فى المشورة، الضوء على المشاعر والنتائج المترتبة على الطلاق الذى يتحول فيها الزوجان إلى غريبين منفصلين، ومن واقع مقابلاتها مع المشيرين والباحثين والأشخاص المعنيين أنفسهم، توضح كيف يتخلى المرء عن الطرف الذى تعهد أن يشاركه الحياة بحلوها ومرها.

إلى كل الذين يكافحون للتعامل مع مثل هذه الظروف المأساوية والمؤلمة يمنح هذا الكتاب أملاً جديداً، وتفهماً لمشاعر من [illegible] ألم خبرة الطلاق.





١٠١٠٠٢٦٦